Айболит письма

№15/2011 Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

500 руб. за письмо в редакцию

Появляются веснушки? 13 стр.

Вам не хватает витаминов

ТРАВЫ ДЛЯ БАЛЬЗАМА ОТ ОСЕННИХ ПРОСТУД ГОТОВЬТЕ СЕЙЧАС

Лето пройдет быстро, и опять наступит осень, а за ней и зима. Дождливая и холодная погода принесет с собой простуду. От этой напасти я готовлю замечательный бальзам. А чтобы его приготовить, нужно именно сейчас запастись травами. Для приготовления бальзама нужно взять в равных пропорциях золотой ус, сабельник, мяту, зверобой, мелиссу, каштан конский, лещину, омелу белую, софору японскую, багульник, шалфей, чабрец, солодку, липу и все перемешать и измельчить. Затем 50 г смеси залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 2 недели. При простуде я наливаю чашку горячего чая, добавляю туда по 1 ст. ложке бальзама и меда, размешиваю и выпиваю. Или насыпаю смесь в чайник, заливаю кипятком, даю 25 минут настояться и пью как чай с медом. А от сухого кашля мне помогает барсучий жир, который я добавляю вместе со сливочным маслом и медом в подогретое молоко. Это очень эффективное средство, можете сами убедиться. Барсучий жир — это натуральный лечебно-профилактический продукт. Он полностью усваивается организмом, повышая иммунитет и оказывая противовоспалительное действие. Буду рада, если эти рецепты помогут кому-то еще.

З. Д. Дубинина, ст. Ессентукская, Ставропольский край

ГЛАЗАМ ПОМОЖЕТ АКАЦИЕВЫЙ МЁД

Однажды я попала в больницу с тяжелым бронхитом. Соседка по палате дала почитать газету «Айболит. Письма». Прочитав ее от корки до корки, я нашла много полезной информации для себя. В больнице я лечилась тем, что назначил врач, а после выписки стала пользоваться рецептами народной медицины. С тех пор я постоянно покупаю газету в киосках и не пропускаю ни одного номера. Благодаря читателям я поняла, что никогда не поздно изменить свою жизнь. Сейчас я на пенсии, и у меня, наконец, появилось время заняться собой и своим здоровьем. Раньше просто не до этого было — работа, семья, дети. Но я не жалуюсь. У меня трое сыновей, три внука, хороший муж. Я бесконечно благодарна Богу за то, что имею. Теперь остается только радоваться жизни и беречь здоровье. А с газетой «Айболит. Письма» сделать это намного проще.

Хочу поделиться рецептом, который помогает мне при повышенном глазном давлении. Возьмите свежее домашнее куриное яйцо, варите его в течение 10 минут, остудите, почистите, разрежьте пополам и аккуратно выньте желток. В оставшийся белок положите на кончике ножа мед (лучше всего акациевый) и оставьте на 2-3 часа. Выделившейся водичкой закапывайте глаза по 3 капли в каждый глаз утром и вечером. Боли уйдут, и вы почувствуете облегчение. Состава должно хватить на 3 дня. Буду рада, если этот рецепт поможет еще кому-то.

Л. Х. Калкулова, с. Камлюково, КБР

ЛИПОВЫЙ ЦВЕТ ХОРОШ САМ ПО СЕБЕ И В СБОРАХ

Когда цветет липа, в воздухе ощущается нежный, тонкий аромат, а над цветками жужжат пчелы-труженицы, собирая целебный нектар. Рады ее цветению и люди. Если не хотите болеть зимой и хотите сохранить молодость, заготовьте липовый цвет впрок — он поможет вам справиться со многими недугами. Мешочек с липовым цветом у меня всегда лежит в аптечке на видном месте. Если промочу ноги, беру 1 чайн. ложку липового цвета, заливаю стаканом кипятка, настаиваю 30 минут, процеживаю и пью теплым на ночь — и никакая простуда не страшна. При простуде нужно выпить 2-3 стакана этого чая в день. Он обладает потогонным, жаропонижающим, отхаркивающим и противовоспалительным действием.

Липовый цвет хорош и сам по себе, и в сборах. Когда хочу немного похудеть, использую вот такой сбор: смешиваю по 2 части липового цвета и неочищенного молотого овса, по 1 части коры крушины и березового листа, 1/2 части листьев мяты перечной. 2 ст. ложки смеси заливаю 0,5 л кипятка, настаиваю 1,5 часа, процеживаю и пью по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 15 дней. За это время не только уходит несколько килограммов лишнего веса, но очищается и оздоравливается весь организм. Но при одном условии — есть нужно умеренно.

Есть еще один очень простой способ похудеть. Измельчите в кофемолке сухие листья липового цвета и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

* Если вы с тоской заметите первые морщинки, приготовьте такую смесь: смешайте равные части липового цвета, ромашки и шалфея. 2 ст. ложки сбора залейте стаканом кипятка, дайте настояться 30 минут, процедите, разлейте в формочки для льда и заморозьте. Кубиками косметического льда протирайте лицо 2 раза в день.

* При лечении ангины и стоматита залейте 1 ст. ложку цветков липы стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Теплым настоем полощите рот.

* При бронхите залейте 1 ст. ложку цветков липы стаканом кипятка, дайте настояться. Принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

* При болях в суставах, подагре обдайте листья липы кипятком и горячими приложите к больным суставам, накройте пергаментом или пленкой, укутайте пуховым платком и оставьте до утра. Также можно сделать примочки и компрессы на суставы из многослойной марли, смоченной настоем липового цвета, — боль уйдет надолго.

А. Н. Алленова, пос. Нижние Сосны, Ростовская обл.

КАК Я ИЗБЕЖАЛ ПРОКОЛА ГАЙМОРОВЫХ ПАЗУХ

Несколько лет назад мой брат заболел гайморитом. После рентгена врач назначил ему прокол гайморовых пазух, чтобы удалить жидкость. Когда он мне все это рассказывал, у меня по коже мурашки побежали. Я сразу вспомнил, как когда-то тоже мучился с гайморитом, как меня мучили головные боли, а при высмаркивании выделялось большое количество зеленой слизи с неприятным запахом. Хорошо, что я не запустил заболевание и сразу начал лечение. Вот что я делал.

Взял 2 таблетки фурацилина (обладает хорошим антисептическим свойством), растолок их, высыпал в 1 л теплой воды и помешал, чтобы таблетки полностью растворились. Полученным

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГЛИ ВАМ И ВАШИМ БЛИЗКИМ СПРАВИТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ, ПРИШЛИТЕ ИХ В РЕДАКЦИЮ ГАЗЕТЫ «АЙБОЛИТ. ПИСЬМА». ГОНОРАР 500 РУБЛЕЙ ПОЛУЧАТ АВТОРЫ ЛУЧШИХ ПИСЕМ. ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАПОЛНЯЙТЕ КУПОН **(СМ. СТР. 32)**.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями.

раствором промывал нос, пока раствор не закончился. Еще лучше промывать готовым раствором, если найдете в аптеке. Через 3 дня заменил раствор фурацилина ромашковым настоем: 3 ст. ложки цветков ромашки (только не в пакетиках) засыпал в литровый термос, залил кипятком и оставил на сутки. Затем процедил и теплым также промывал нос 5 раз в день. После этих процедур все симптомы пропали, дышать стало легче. А главное, что после посещения лор-врача мне отменили прокол пазух.

Сергей Владимирович Евсеев, Тихорецк, Краснодарский край

МАТЬ-И-МАЧЕХА ЗАСТАВИЛА АСТМУ ОТСТУПИТЬ

Газету «Айболит. Письма» выписываю уже второй год и не жалею, так как нахожу в ней много полезных рецептов от читателей и советов специалистов. Спасибо всем за эту прекрасную газету!

У моей соседки сын долгое время страдал бронхиальной астмой. Она перепробовала многие средства лечения, но даже ингалятор ему помогал редко. Однажды в поликлинике она разговорилась с одной старушкой, и та посоветовала ей народные средства лечения этого недуга. Весной соседка собирала бутоны мать-и-мачехи, сушила их и растирала в порошок. Затем 2 чайн. ложки (13 г) порошка заливала стаканом кипятка, настаивала, делила настой на 3 раза, и сын пил его небольшими глотками. И еще смешивала 200 г меда с одним измельченным листом алоэ, добавляла 1 стакан воды и кипятила на среднем огне 1 час. После того как лекарство остынет, давала его сыну по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Через 15 дней сын начал чувствовать себя лучше. А по истечении 3 месяцев лечения астма отступила. Но все равно каждую весну и осень соседка повторяет лечение сына, теперь уже для профилактики. При аллергии на мед это средство лучше не использовать. Желаю всем здоровья и благополучия! Читайте и выписывайте газету «Айболит. Письма»!

Валентина Борисовна Чечкина, ст. Северская, Краснодарский край

ВКУСНОЕ ЛЕКАРСТВО ОТ ГЕРПЕСА И ПРОСТУДЫ

Мне 58 лет, пенсионерка. Хочу поделиться с читателями своими рецептами. Сейчас в магазинах и на рынках появилось много разных орехов. Прошлой осенью меня потянуло на миндаль, видимо, организм сам знает, чего ему не хватает. Покупала и ела, особо не задумываясь об его пользе. Тут случайно на глаза мне попалась статья, в которой говорилось, что орехи улучшают иммунитет и снижают воспаление в тканях, а миндаль, съеденный с кожурой, увеличивает рост кишечных бактерий, тем самым улучшая пищеварение. Также миндаль способствует снижению уровня холестерина и предотвращает сердечно-сосудистые заболевания. Но особенно важным для меня было то, что кожура ореха обладает противовирусным действием. Я ведь с детства страдала герпесом — то и дело вскакивали болячки на губах. Решила съедать по 10-15 орешков в день. В результате ни осенью, ни зимой герпес так и не появился. Может, и в самом деле помог миндаль? Я, например, в это верю, вера ведь тоже играет немаловажную роль в исцелении.

Теперь добавляю миндальное масло в крем для лица (смешиваю 1:1 перед нанесением), чтобы избавиться от «гусиных лапок».

Еще у меня есть эффективный и очень вкусный рецепт лечения простуды. Смешайте по 2 ст. ложки сгущенного молока и коньяка (можно домашнего) и 1 яйцо. Смесь хорошо взбейте и, непрерывно помешивая, влейте туда 3/4 стакана горячей кипяченой воды (но не кипятка) и сразу выпейте эту смесь. Затем полежите в горячей ванне (можно с содой: 1 стакан на ванну) 10 минут и лягте спать в теплую постель. Утром, проснувшись, вы будете совершенно здоровы, как будто и не было простуды. Так я лечу своих близких. Главное, не ленитесь. Желаю всем здоровья!

Ирма Александровна Брызгалова, Заринск, Алтайский край

Цикорий избавит от шишек

Айболит

При подагре очень эффективны припарки из цикория, на себе испытала. Цикорий неприхотлив и растет во многих местах. Мелко нарежьте веточки и цветы, залейте кипятком. Распаренную теплую массу приложите к суставу и забинтуйте на всю ночь. Компрессы можно делать постоянно, вреда не будет. Только не стоит бросать лечение, как только немного отпустят боли и шишки сморщатся, ведь соли выводятся, а вот нарушенный белковый обмен остается, и не за горами новые скопления солей. И не забывайте о тыкве, ешьте как можно чаще блюда из нее, каши и пейте соки.

М. А. Королева, Ростовская обл.

СОКИ ЗЕЛЁНОГО ЦВЕТА ОБЕСПЕЧАТ ВИТАМИНАМИ

Свежевыжатый сок — это уже вчерашний день для тех, кто заботится о здоровье и долголетии. Сок следует смешивать с зелеными овощами и очищенной водой. Это самый быстрый и эффективный способ обеспечения себя необходимыми витаминами. Не каждому нравится жевать свежие листья шпината, петрушки, салата или других полезных растений натощак, как и мне. Есть хороший способ. Нужно слегка измельчить их в блендере и смешать с соком, получится вкусный и полезный завтрак. Туда нужно добавить ложку сметаны или сливок, чтобы снизить кислотность, посолить. Чтобы снизить кислотность сока лайма, грейпфрута, ананаса и других фруктов, добавьте в него минеральной воды.

Н. А. Брелова, Московская обл.

К КОЖЕ ЛИЦА ОТНОШУСЬ БЕРЕЖНО

Лето в самом разгаре. Наконец-то можно наслаждаться солнцем, купаться в водоемах, загорать. Для нашей кожи это не только удовольствие, но и испытание, особенно для зрелой кожи. Хочу предложить несколько рецептов, как сохранить ее свежей и здоровой, которыми пользуюсь сама.

* Огуречная маска для жирной кожи. Натрите на терке огурец, смешайте его с яичным белком и нанесите на лицо на 15-20 минут. Маска стягивает поры и подсушивает кожу.

* При угревой сыпи и воспаленных порах 1 ст. ложку цветков календулы залейте 1/2 стакана кипятка, дайте настояться. Затем возьмите вату, пропитайте ее настоем и наложите на лицо на 15-20 минут. Если нет раздражения, то потом можно не умываться.

* От первых морщин возьмите лист алоэ старше 5 лет, подавите его и наложите на лицо и область шеи на 15-20 минут.

* Чтобы сузить поры и насытить кожу витаминами, возьмите помидор, натрите мякоть на терке. Помидоры богаты витамином А — витамином красоты. А если смешать сок одного помидора с 1 чайн. ложкой глицерина и нанести на лицо на 7 минут, то веснушки и пигментные пятна станут менее заметными.

Любовь Сергеевна Николаева, Суровикино, Волгоградская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями.

МАСЛО И УКСУС ВЫВЕДУТ БОРОДАВКИ

У сына ни с того ни с сего начали появляться бородавки. Сначала ходили прижигать — один раз на руке и два раза на лице. Во-первых, это больно — он со слезами в кабинет заходит, а во-вторых, накладно — процедура не из самых дешевых. К тому же после прижигания бородавки словно с удвоенной силой появляются в самых разных местах. Решила народными способами воспользоваться. Выводили разными методами, но вот этот самый эффективный. Нужно взять 3 капли уксусной эссенции и 3 капли растительного масла. Добавьте муки и скатайте не очень тугой шарик. Затем в кусочке пластыря вырежьте дырочку размером с бородавку (или мозоль) и прилепите его так, чтобы бородавка торчала из дырочки. Наложите на нее приготовленный шарик и закрепите сверху еще одним кусочком пластыря. Желательно оставить эту наклейку на ночь. Ощущение может быть довольно болезненным. Если трудно терпеть, можно снять наклейку через 3-4 часа.

М. С. Сергеева, Ростов-на-Дону

ТИБЕТСКИЙ ПЛАСТЫРЬ ПО-РУССКИ

Знаменитый тибетский черный пластырь применяют для лечения грудницы, коростоеда, нарывов, сучьего вымени. А я вам расскажу, как в домашних условиях можно сделать лепешку, которая по своим свойствам ничем не хуже дорогого пластыря. Итак, возьмите 50 г черного хозяйственного мыла, натрите его на терке, добавьте столько же ржаной муки, по 1 ст. ложке растительного масла и сахара. Полученную смесь залейте 3-4 стаканами кипятка, проварите 2-3 минуты, затем добавьте 1 церковную свечку (без фитиля). Полученную массу наложите на хлопчатобумажную ткань и приложите повязку к больному месту. Меняйте ее 1 раз в сутки. Курс лечения — 2 недели. Вначале может ощущаться боль.

Дай бог всем здоровья! Буду рада, если мой рецепт кому-то поможет.

Л. С. Николаева, Суровикино, Волгоградская обл.

БРОНХИТ ЛЕЧИЛА ЖИРОМ И ОТВАРОМ ВАЛЕРИАНЫ

У моего мужа долгие годы был астматический бронхит с удушьем. Лечила я его жиром с молоком. Вскипятите 2 стакана свежего молока, добавьте 2 чайн. ложки гусиного жира, 1/2 ст. ложки бараньего жира, 1/2 чайн. ложки медвежьего жира, размешайте и маленькими глотками выпейте за 30 минут до сна. А еще через 10 минут выпейте 1 десертную ложку отвара корня валерианы. Через неделю удушье пройдет, но лечиться нужно 3 недели.

Полезно знать

● **При атеросклерозе** 300 г сухих корней девясила залейте 0,5 л водки, настаивайте 10 дней. Принимайте по 20 г 2 раза в день перед едой. За курс лечения нужно выпить 1 л настойки.

● **Если выпадают волосы,** смешайте 1 часть коньяка, 4 части лукового сока и 6 частей отвара корней репейника (1 ст. ложку корней залейте стаканом воды, прокипятите 10 минут, настаивайте до остывания, процедите). Полученную смесь втирайте в кожу головы 2 раза в неделю.

● **При трещинах на руках** залейте 2 ст. ложки крахмала 1 л теплой воды, размешайте. Сначала трещины смажьте спиртом, а потом опустите в приготовленную ванночку. После процедуры смажьте руки кремом.

Чесночный сироп снимет воспаление в горле

Айболит

При заболеваниях горла мне хорошо помогает чесночный сироп. Готовлю его так: растираю 8 больших зубчиков чеснока до консистенции пасты, добавляю 8 чайн. ложек винного уксуса и ставлю в холодильник на ночь. Утром добавляю 60 г темного меда, размешиваю. Беру в рот 2 чайн. ложки смеси и держу, пока мед не растает. Затем медленно, маленькими глоточками, стараясь хорошо смазать горло и миндалины, проглатываю. Процедуру провожу 3 раза в день. Храните в холодильнике.

Г. Г. Чиркова, ст. Зольская, Ставропольский край

Как-то у моей дочери начали сильно кровоточить десны. Видимо, не хватало витаминов. Одна старая бабуля посоветовала полечить ее травами и дала рецепт. Смешайте 3 ст. ложки коры дуба, по 1 ст. ложке травы чабреца и цветков ромашки, 2 ст. ложки цветков календулы, 4 ст. ложки плодов черники и измельчите в кофемолке. 1 ст. ложку смеси залейте 200 мл кипятка, настаивайте 15 минут, процедите. Теплым настоем полощите рот 4 раза в день. Через 2 дня десны кровоточить перестали. Во время лечения не ешьте острого, соленого и кислого.

Е. Л. Васенина, Ревда, Свердловская обл.

ТРЕЩИНА ЗАРОСЛА БЛАГОДАРЯ КОМПРЕССАМ

Когда я была маленькой, бегая по улице с ребятами, упала и ушибла руку так, что образовалась трещина кости, и рука сильно опухла. Бабушка взяла бараньи ножки (можно взять свиные ноги или голову), проварила их несколько часов. Затем бульон остудила, собрала застывший жир, положила его на салфетку, приложила ее к опухоли и туго закрепила. Салфетку меняла каждый день. Делала так до выздоровления, где-то месяц. В результате опухоль сошла, а трещина заросла. Теперь предлагаю этот рецепт всем, у кого рентген выявляет трещину или сильный ушиб. Может, мой рецепт пригодится еще кому-нибудь. Желаю всем удачи и здоровья!

С. А. Канкаева, Буйнакск, Дагестан

ЗВЕРОБОЙНОЕ МАСЛО УСПОКОИТ ОЖОГ

Недавно узнала о газете «Айболит. Письма». Теперь с удовольствием читаю ее, пользуюсь рецептами, благодаря которым обхожусь без таблеток и лекарств. В свою очередь хочу поделиться рецептами, которые помогли моим близким и родным.

Однажды я обварила руку кипятком. Взяла кастрюльку, влила в нее стакан растительного масла, добавила 10 г травы зверобоя, прокипятила, помешивая, 1 минуту. Затем остудила, процедила через марлю и смазывала этим маслом обожженную руку. Если хранить зверобойное масло в прохладном месте (необязательно в холодильнике), то оно будет годно к применению год и более. Кстати, этим маслом я после купания смазываю своего малыша вместо детского крема или вазелина.

При бронхиальной астме мне помог такой рецепт. Возьмите листья алоэ, разрежьте их, залейте медом и настаивайте в темном месте 30 дней. Затем листья алоэ выньте, измельчите в кашицу, выложите обратно в мед и настаивайте еще 30 дней. Затем процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями.

за 40 минут до еды. Если у вас аллергия на мед, то принимайте утром натощак семена подорожника большого по 20 г, запивая водой.

А. А. Гаппушева,
с. Красный Курган, КЧР

ЕШЬТЕ ШЕЛКОВИЦУ, ОНА УЛУЧШАЕТ ЗРЕНИЕ

С годами глаза слабеют. А так хочется видеть голубое небо, солнце и ходить по земле не спотыкаясь! В случае возникновения проблем со здоровьем я всегда обращаюсь к природе и ищу в ней спасение. Хочу поделиться рецептами, которые помогают мне при лечении катаракты.

Во-первых, ешьте больше шелковицы в любом виде, она благотворно влияет на глаза и улучшает зрение.

* Смешайте сок из спелых ягод черники и мед, взятые в равных пропорциях. Затем профильтруйте через стерильную вату и закапывайте в глаза по 1 капле 2 раза в день.

* Чистый лист золотого уса измельчите и выжмите сок. 2-3 капли сока добавьте в ложку с дистиллированной водой и полученным раствором закапывайте глаза по 1 капле утром и вечером.

* Измельчите чистый лист красной герани, выжмите сок в пенициллиновый пузырек. Закапывайте по 1 капле в каждый глаз при катаракте и бельме.

* 1 чайн. ложку измельченных листьев герани (любой) залейте в эмалированной кружке или чайнике стаканом воды (лучше профильтрованной), доведите до кипения (но не кипятите), дайте настояться 2 часа, процедите. Закапывайте по 1 капле в каждый глаз и принимайте внутрь по 1 ст. ложке через каждые 2 часа.

* Сок травы чистотела смешайте с теплым молоком (1:3) или медом (1:1) и закапывайте в глаза по 2 капли 2 раза в день.

* 5 ст. ложек травы очанки залейте 0,5 л водки, настаивайте в темном месте 3 недели. Принимайте по 15 капель с водой 3 раза в день.

* Залейте 1 ст. ложку измельченной кошачьей мяты (мелисса) 300 мл кипятка, настаивайте в закрытой посуде 2 часа, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

* Измельчите веточки грецкого ореха и залейте 4 стаканами кипятка, дайте настояться до цвета крепкого чая, процедите. Промывайте полученным настоем глаза.

* Чистый корень хрена натрите на терке, выложите кашицу на марлю, сложенную в 3 слоя, завяжите и приложите полученные мешочки ко лбу и к затылку. Как только начнет сильно печь — снимите. Делайте так 7 дней. Затем сделайте перерыв на 7 дней и повторите лечение.

* 0,5 чайн. ложки семян укропа залейте 1/2 стакана кипятка, настаивайте до остывания. Смочите в укропной воде ватные тампоны, положите на глаза и держите 20 минут.

* Залейте в термосе 3 чайн. ложки цветков календулы 500 мл кипятка и настаивайте 2 часа. Полученным настоем промывайте глаза и принимайте внутрь по 100 мл 4 раза в день.

* 5 ст. ложек травы очанки залейте 1 л кипятка, настаивайте 2 часа. Принимайте по 100 мл 3-4 раза в день и промывайте настоем глаза.

* Принимайте 2 г порошка травы очанки, запивая 50 мл молока, 3 раза в день.

* Смешайте по 1 ст. ложке травы очанки и чистотела, залейте 400 мл горячей воды, прокипятите на маленьком огне 5 минут, остудите, процедите. Полученным отваром делайте примочки на 10 минут 3 раза в день. Курс лечения — 10 дней.

* Залейте 5 листиков лавра 100 мл кипятка, настаивайте до полного охлаждения и выпейте. Принимать нужно 1 раз в день в течение 2 месяцев.

* Растворите 5 г мумие в 200 мл теплой кипяченой воды. Принимайте по 70 мл, запивая свекольным соком, 3 раза в день. Курс лечения — 10 дней. Затем сделайте перерыв на 5 дней и повторите лечение.

З. Д. Дубинина,
ст. Ессентукская,
Ставропольский край

Кукурузные рыльца помогут стать стройнее

Аптека

Летом всегда хочется быть стройнее, но набранные за зиму килограммы не просто сбросить. Вот и я тоже никак не могла расстаться с ненужным весом. Но соседка подсказала верный способ, который она уже испытала на себе в прошлом году и осталась довольна. Вы просто будете меньше страдать от голода, если станете регулярно принимать настой кукурузных рылец — по столовой ложке 4-5 раз в день за 20 минут до еды. Для приготовления настоя 10 г сырья (3 ст. ложки) залейте 200 мл горячей воды, нагревайте 15 минут на кипящей водяной бане. Процедите и остудите.

Г. Н. Перцова,
Воронежская обл.

Я ИЗБАВИЛАСЬ ОТ БОЛЕЙ В СУСТАВАХ

Рецепт мне подсказала соседка, которой 89 лет. В бутылку из темного стекла нужно влить по 200 мл постного масла и очищенного керосина, добавить 20 стручков горького перца, размешать и настаивать 10 дней. Полученной настойкой я натирала на ночь больные места и утепляла. Также растирала колени яблочным уксусом, чередуя обе растирки. Еще ходила голыми коленями по полу. Лечилась так 2 недели, и боль ушла.

А этот рецепт поможет при любых заболеваниях сердца, поддержит организм в период простуд и продлит жизнь. Отварите в мундире до полуготовности 3-4 средние картофелины (чтобы клубни не развалились), переложите их в глиняный горшок, добавьте 2-3 очищенные головки чеснока и залейте водкой, чтобы она покрывала содержимое на 1 см. Настаивайте в темном месте 3-4 дня. Затем процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды, пока настойка не закончится. Храните в глиняном горшке.

От водянки живота и отеков залейте 1 ст. ложку травы хвоща полевого 2 стаканами крутого кипятка, настаивайте 3 часа, процедите через марлю. Принимайте по 2 ст. ложки 5 раз в день. Этот настой проверенный и очень эффективный.

Г. И. Сорокина,
с. Сетовка,
Алтайский край

ЛЮБЛЮ МЁД И ЛЕЧУСЬ ИМ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

В нашей семье 5 человек. Если кто-то заболел, у меня всегда под рукой есть мед. Предпочитаю покупать луговой мед из одуванчика, тимьяна, клевера, чабреца и т. д.

* При ангине смешайте 3 ст. ложки меда с 1 головкой измельченного чеснока и принимайте по 1 чайн. ложке через каждый час до полного выздоровления.

* При малокровии смешайте 1 кг меда с 200 г листьев крапивы. Принимайте по 1 ст. ложке 1-3 раза в день до еды, запивая теплой водой.

* При атеросклерозе возьмите по 1 стакану лукового сока и меда, 50 г лимонной цедры. Цедру пропустите через мясорубку, смешайте с луковым соком и медом. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день через 2 часа после еды. Курс лечения — 2 месяца.

Качественный мед должен стекать с ложки крупными, редкими, вытянутыми каплями. А через 1-2 месяца он становится более густым.

Н. Н. Юдина,
Ставрополь

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями.

НАЕДАЙТЕСЬ ЯГОД СЕЙЧАС, ЗИМОЙ ПРОСТУДЫ БУДУТ НЕ СТРАШНЫ

Расскажу, что приключилось с моим внуком, может, кому-то пригодится мой опыт. Две моих дочери учились в Москве в институте, там и замуж вышли. Я тогда была уже на пенсии и жила в Ленинградской области. Летом и осенью почти каждый день ходила в лес собирать ягоды и грибы — с детства люблю лес и горы. Из собранных ягод варила варенье, компоты, а грибы консервировала. Заготовки посылала детям. Но ягоды им были не по душе: черника, видите ли, красит зубы и десны, а брусника такая кислая, что есть невозможно. Поэтому они большей частью раздавали мои заготовки друзьям и знакомым. В общем, натуральным витаминам они предпочитали яблоки, купленные в магазине. Когда у младшей дочери родился сын, выяснилось, что у малыша не держится голова, ручки и ножки висят, как тряпочки. А когда он подрос, то ни сидеть, ни стоять в кроватке тоже не мог. Дочь звонила, плакала, не знала, как помочь малышу. Я собралась и поехала к ней. Первым делом приготовила целый кувшин клюквенного морса, сахару положила немного. Внуку он так понравился, что кроме него больше ничего не пил. Не прошло и десяти дней, как внучок немного окреп, даже попытался вставать, хватаясь за спинку кроватки. Жаль, что молодежь не прислушивается к советам родителей. Какие в городе витамины? Химия одна. А потом удивляются, почему у них слабые дети рождаются. Мне 77 лет, в сезон я ежедневно съедаю по миске земляники, смородины, малины и никогда ничем не болею.

Е. К., Невинномысск, Ставропольский край

ПРОСТАЯ ГИМНАСТИКА ПОДАРИТ БОДРОСТЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ

Стройная женщина всегда привлекает внимание окружающих. Однако многим не хватает времени заниматься собой. Хочу предложить гимнастику, которая не займет много времени, а результат вас удивит. Проснувшись, сладко потянитесь несколько раз и сделайте по 5 круговых движений каждой стопой. Затем сделайте 3 глубоких вдоха и задержите дыхание на несколько секунд. После этого 5 раз сожмите и разожмите кулаки.

По дороге в ванную сделайте несколько приседаний (полезно для суставов). Пока будете чистить зубы, погримасничайте перед зеркалом (полезно для лицевых мышц). Чтобы талия стала тоньше, не забывайте про танец живота — его движения заменяют тренировку в спортзале. Для укрепления плечевых мышц полезны упражнения с использованием легких гантелей (до 4 кг).

* Сядьте на край стула, руки держите на уровне плеч. Сделайте выдох, поднимите руки вверх, затем вернитесь в исходное положение, встаньте со стула, руки разведите в стороны и выдохните.

* Сядьте на стул, нагнитесь к коленям, руки с гантелями опустите вниз, сделайте выдох и, не меняя положения, разведите руки в стороны, затем поднимите их вверх.

Каждое упражнение повторите по 10 раз. Эти упражнения поднимают тонус, снимают усталость. Еще по утрам и вечерам растирайте спину, плечи и ноги махровой варежкой.

Н. В. Галицкая, с. Кулунда, Алтайский край

Нефрит лечила настойкой берёзы

Когда лежала в больнице, одна женщина дала мне рецепт, при помощи которого она лечила свою дочь. Я попробовала и через какое-то время почувствовала облегчение. Теперь, как только почувствую, что болезнь возвращается, сразу начинаю лечение. В литровую банку положите 400 г меда, 1 ст. ложку березовых почек, влейте 250 г водки и настаивайте 10 дней, ежедневно встряхивая. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Семена разжевывайте и глотайте. Нельзя есть ничего острого, соленого и кислого. Через полгода повторите лечение.

М. П. Войтихович, Таганрог, Ростовская обл.

ХРЕН ИЗБАВИЛ ОТ МЕНИНГИТА

Расскажу, как в 1946 году мама вылечила меня от менингита. Тогда мне было 6 лет. Мама уходила на работу, сестра в школу, а я оставалась одна дома. Как-то, нагулявшись, я села у входной двери, уснула и не слышала, когда пошел дождь. С соломенной крыши мне на голову попала холодная вода. Проснулась, лишь когда услышала мамин голос. Она пришла с работы. Зашли в дом, накормила меня, усадила на тепленькую лежаночку около плиты. Сама пошла к моей бабушке. Через некоторое время у меня заболела голова, поднялась температура, и все выше и выше — до 40°С. Вызвали врача, она поставила диагноз менингит. Выписала таблетки, они мне не помогли. Предлагала маме положить меня в больницу. А бабушка сказала: «Если умереть, то умрет что в больнице, что дома». Мама стала лечить меня — грела отруби, насыпала в чулки, обкладывала (в то время не было еще электричества) грелками, песком — ничего не помогало, ноги до колен уже были холодные. Потом люди посоветовали применить хрен. Мама натерла, положила на тряпочку и обложила голову, я только через некоторое время почувствовала, что печет. Мама накрыла меня теплым одеялом с головой и говорит: «Дыши, как только пропотеешь, тебе будет легче, выздоровеешь». Этот момент мне показался вечностью, но все же пропотела, сменили мне белье. После этого дело пошло на поправку. Во время болезни я почти ничего не ела. Но постепенно стала есть и вскоре пошла в школу. Хрен помог, мамино терпение и труд. Вот дожила до 71 года, но голову берегу, не хожу с непокрытой головой и славлю Господа Бога — помог! Мама и бабушка молились за меня, болящую. Может, кому пригодится то, что меня спасло.

А. Я. Бакина, п/о Лунино, Пензенская обл.

Полезно знать

● **При аллергическом дерматите** 5%-ную настойку йода, глицерин и нашатырный спирт в равных частях смешайте, настаивайте 1 ночь и смазывайте больные места. Полезны солнечные ванны, можно смазывать больные места рыбьим жиром.

● **При кардионеврозе** 0,5 кг меда, 20 толченых ядер абрикосов, 0,5 кг протертых лимонов перемешайте и принимайте по 1 ст. ложке утром натощак и вечером перед сном. Используйте все лекарство, перерыв месяц, и курс можно повторить.

● **При красной волчанке** на кожу лица нанесите размятые ягоды свежей земляники на 5 минут, затем смойте кипяченой теплой водой. Зимой для этой цели можно использовать замороженные ягоды земляники. Курс — до исчезновения волчанки.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями.

ПРИ ЗАЕДАХ В УГОЛКАХ РТА НАЛЕГАЙТЕ НА ВИТАМИН В

Для М. И. Ивановой из ст. Константиновской, Ставропольского края, автора письма «Замучили заеды в уголках рта» («Айболит. Письма» №9 за 2011 г.)

Перед началом весны (т. к. весной особенно не хватает витамина B_6, который участвует в обмене веществ) советую пить «Пиридоксин», продается в аптеках. Не ждите, пока появятся заеды, а если появились — пейте «Пиридоксин» и смазывайте зеленкой. Он хорошо подсушивает.

Еще хочу посоветовать тем, у кого шпоры на пятках, хороший рецепт. Возьмите одну небольшую картофелину. Сварите в мундире, истолките и добавьте 1 ст. ложку керосина. Все хорошо перемешайте и привяжите на ночь к пятну, обмотав целлофаном, наденьте носок и обмотайте тряпкой. Мне помогло через 3 раза, хотя по этому рецепту надо было делать 10 раз. Уже больше 10 лет шпора не беспокоит. Удивительно, но факт.

Т. К. Гегелева, Ревда, Свердловская обл.

УКРЕПЛЯЕТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ БАЛЬЗАМ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Предлагаю отличный рецепт для укрепления нервной системы. Этим рецептом пользуюсь сама и все мои близкие много лет. Для этого требуется один стакан чернослива без косточек положить в кастрюлю, залить 0,5 л кагора, нагреть на слабом огне, потом пусть немного остынет. Добавить 7 горошин черного перца, 1 лавровый лист, 5-6 бутончиков пряной гвоздики и 0,5 чайн. ложки кардамона. Все перемешать, плотно закрыть и охладить.

Принимайте по 40 г в день — это маленькая ликерная рюмочка. Я этот бальзам перед сном пью. Бальзам творит чудеса: и сон становится спокойным, и настроение ровное, нервы расслабляются. Этот бальзам благотворно действует на весь организм. Приготовьте и пейте, не пожалеете. Можно и днем выпить при стрессе.

В моей копилке есть еще один рецепт, называется он «Восточный эликсир молодости», т. к. его прописывают тибетским монахам. Этот бальзам помогает избавиться от запоров, улучшает состояние кожи, чистит сосуды, снижает холестерин, нормализует давление, проходит головная боль.

После 10-дневного курса лечения бальзамом состояние всего организма улучшается. Рецепт такой: 100 г лимонного сока, 200 г меда, и я беру 100 г оливкового или подсолнечного масла. Принимать нужно по 1 десертной ложке утром натощак.

Эти два бальзама я чередую и пью по 2 недели.

В. Г. Пономаренко, Владивосток

БЛАГОДАРЯ СМЕСИ ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ЛЕГКО И СВОБОДНО

Хотела бы поделиться с читателями рецептом чистки организма после 50 лет. Это очень помогает людям с лишним весом, и не только, облегчать движение, улучшает самочувствие. После такой чистки я даже, когда нужно, бегаю по лестницам, не дожидаясь лифта, а во мне 110 кг. Одним словом — это спасение, настоящее спасение здоровья. Чистилась я 2 недели, т. е. 2 дня на одной неделе, 2 дня — на другой, подряд. Нужно еще подготовить все компоненты для этой процедуры. Понадобится 3,5 кг грейпфрутов, 3,5 кг апельсинов и 600-700 г лимонов, 3 л очищенной талой воды. Заморозьте в морозильнике воду в 2 пластиковых бутылках или в кастрюле. Затем, когда замерзнет вода, разрежьте бутылки, выньте лед, разморозьте в большой кастрюле. Купите в аптеке пакет магния сульфата — порошок. Выжмите сок из всех фруктов. Талую воду смешайте со всеми соками, поставьте в холодильник.

Утром в первую очередь идите в душ, минут 10 постойте под умеренно горячим душем. Затем выпейте 1 ст. ложку магния сульфата, размешав в стакане воды. И по 1 стакану соковой смеси пейте каждые 2 часа. Ничего не ешьте, но есть и не хочется, если настроиться на чистку. Пейте до сна. На следующий день то же самое. Я для себя решила делать такую процедуру 1 раз в полгода. Чувствую себя легко и свободно, значительно улучшается здоровье. Очень советую!

Т. А. Городчанина, Пенза

О гастрите через месяц забыла

Айболит

Гастритом страдала лет 10. Поехала в гости к сестре в Крым, та посоветовала сходить к гастроэнтерологу. Врач, узнав, сколько лекарств я уже перепила, сказала: «Попробуй-ка лекарство от природы, оно уже многих избавило и от гастрита, и от язвы желудка, и от изжоги». Я так и сделала. Для этого нужно 200 г зеленых грецких орехов прокрутить через мясорубку, смешать с 400 г сахара, сложить в банку, поставить на 10 дней в холодильник. Когда лекарство будет готово, утром натощак съедайте по 1 чайн. ложке, запивая водой. Смесь не очень приятна на вкус, зато о своем гастрите я уже через месяц забыла!

Е. Леонидова, Красногорск, Московская обл.

ВОСПАЛЕНИЕ МОЖНО СНЯТЬ ОБЫЧНОЙ ВОДОЙ

Наш организм зашлакован. Причины в старых травмах, слабости сердечно-сосудистой системы, в застойных явлениях, в недостатке движения и избытке стрессов. Выводить шлаки при помощи воды или травяного настоя полезно всем, особенно больным людям.

Возьмите в рот немного воды (один глоток) и начинайте высасывать водой из десен, горла, носа, ушей все мешающее вашему здоровью. Движения мышц неба и гортани напоминают те, что вы делаете, пытаясь убрать из зубов застрявшую пищу. Можно с силой протягивать воду через зубы туда-сюда, как мы полощем рот, чистя зубы. Главное, осознавать, что вы высасываете все вредное из организма. Можно использовать травяной настой для высасывания ядов (1 ст. ложка на стакан кипятка) ромашки и календулы. По опыту скажу, что шлаки лучше всего высасывать утром, перед сном и после каждого приема пищи. Через некоторое время появляется приятная легкость во рту. Нет проблем, чтобы съесть яблоко или лук. Эта процедура помогает при головной, зубной боли, при ангине, ОРЗ, кариесе (он приостанавливается), пародонтозе, гайморите, фронтите и стрессах. Если упорно и постоянно выполнять эту процедуру, исчезают воспалительные явления в области носа, лба, челюстей и затылка. Кожа лица преображается. Успокаивается сон, улучшается самочувствие, мозговое кровообращение. Можно выполнять эту процедуру по 1-2 минуты 5 или 6 раз в день. Если вы будете высасывать шлаки и молиться мысленно — это будет еще действеннее.

А. А. Близнюк, Пятигорск, Ставропольский край

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями.

Ах эта дикая малина!

Поспевает малина в разное время, в зависимости от погоды. Часто на кусте можно увидеть и спелые ягоды, и совсем зеленые, и цветки. Не упустите возможности, собирайте, сушите и веточки, и листочки. Зимой пригодятся.

Малина снижает повышенное кровяное давление и уровень холестерина в крови.

* При лечении бронхиальной астмы употребляют отвар корней малины: 50 г корней, собранных во время цветения или поздней осенью, заливают 0,5 л воды, кипятят 30-40 минут на медленном огне и принимают по 50-70 г 3-6 раз в день.

* Как общеукрепляющее средство при болезнях сердечно-сосудистой системы хорошо действуют плоды малины в смеси с плодами шиповника и листьями черной смородины, брусники и березы (в равных частях). Их заваривают как чай и пьют по 100 г 2 раза в день до еды.

* От изжоги, болей и тяжести в желудке рекомендуют настой листьев, цветов и молодых веточек малины: 1 стаканом кипятка заливают 2 ст. ложки сырья, настаивают в течение 1 часа и пьют по 1/3 стакана 3 раза в день через 20 минут после еды.

* Как потогонное при простуде, гриппе, ангине принимают настой сухих плодов. 100 г сырья заливают 600 г кипятка, настаивают 30 минут, пьют по 1-3 стакана на ночь горячим.

* Заживляют раны свежие листья, а при ушибах из сухих листьев малины готовят отвар для примочек.

ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА ПОЛЕЗНО ЗА 15 МИНУТ ДО ЕДЫ ПРИНЯТЬ 1/2-1 СТ. ЛОЖКУ МАЛИНОВОГО СОКА.

* При угрях, сыпях, экземах и других кожных заболеваниях, для лечения рожистых воспалений и для примочек на глаза при блефаритах и конъюнктивитах применяют наружно и внутрь настой листьев и цветков. Для настоя заливают 1 стаканом кипятка 10 г сухого измельченного сырья, настаивают полчаса и процеживают.

* Во время почечной колики хорошо помогают ванны из такого сбора: листья малины — 20 г, ветки березы — 100 г, листья манжетки — 10 г, трава сушеницы топяной — 10 г. Заваривают смесь 5 л кипятка, настаивают 1 час, процеживают и выливают в ванну с горячей водой.

* В качестве мочегонного средства используют отвар смеси равных частей ягод малины и цветков липы сердцевидной: 1 ст. ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на водяной бане в закрытой посуде 30 минут, охлаждают при комнатной температуре 10 минут и процеживают. Принимают отвар горячим на ночь по 200 г.

* При ревматизме и полиартрите рекомендуется настой ягод малины, листьев мать-и-мачехи и травы душицы (2:2:1). Заливают 2 ст. ложки смеси 1 стаканом кипятка, настаивают 1 час и процеживают. Пьют по 50 г 4 раза в день за полчаса до еды.

* Малиновый чай — отличное средство для снятия неприятных симптомов во время менструации и в предменструальный период. Он избавляет от спазматических болей и тошноты, оказывает успокаивающий и тонизирующий эффект, налаживает регулярный менструальный цикл.

В малине мало витамина С, но много железа: больше, чем в других плодовых культурах, кроме вишни и крыжовника.

* При ожогах, угрях, кожных сыпях используют мазь из свежих листьев лесной малины: листья растирают, отжимают сок и смешивают с вазелином или сливочным маслом (из расчета 1:4).

* При простуде 1 ст. ложку сухих ягод малины и 1 ст. ложку сухих цветков липы заваривают 2-3 стаканами кипятка, кипятят на слабом огне 5 минут, охлаждают и процеживают через марлю. Отвар принимают теплым по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

* При гриппе помогает настой ягод малины с цветками липы (1:1). 1 ст. ложку смеси заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 минут и процеживают. Пьют в горячем виде по 1 стакану на ночь.

Паразитам не место в организме

Хочу поделиться опытом избавления от паразитов. Хороший результат дает настойка черного ореха. Чтобы приготовить настойку плодов черного ореха, надо сорвать 33 зеленых плода в молочно-восковой стадии зрелости, диаметром 2,5-3 см, заполнить ими 3-литровую банку и залить водкой доверху, закрыть плотной крышкой. Через 40 дней откройте банку, процедите жидкость через марлю, отожмите плотную массу — настойка готова к употреблению.

Для изгнания паразитов надо выпить 1 чайн. ложку настойки утром натощак и 1 чайн. ложку вечером (выпить постепенно, начать можно с 1/2 чайн. ложки 2 раза в день). Если ваш вес более 70 кг, доза — 2,5 чайн. ложки в сутки, а если больше 90 кг — 3 чайн. ложки в сутки. Но следите за самочувствием! Если организм не принимает, можно остановиться и на меньшей дозе. Три недели пейте, одна неделя перерыв. Принимайте, таким образом, от 6 месяцев до 1 года. Если заинтересовало лечение настойкой черного ореха, пишите. Могу выслать готовую настойку.

Сергей Андреевич, а/я 136, Майкоп, Адыгея, 385019, эл. адрес 385019@mail.ru

ПОМОГУ ПРИ

- **ПРОСТАТИТЕ** (малая подвижность сперматозоидов),
- **АДЕНОМЕ, ГЕМОРРОЕ, МИОМЕ**
- **ЭНДОМЕТРИОЗЕ, ЭРОЗИИ**
- **БОЛЕЗНИ СОСУДОВ** (атеросклероз сосудов, варикоз)

РЕКЛАМА СПб

ОЧИСТКА ОРГАНИЗМА ОТ ПАРАЗИТОВ

травами, мазями, настойками, фитопрополисными свечами

8-909-471-48-00, 8(8772)56-41-94 385019@mail.ru

Действительный член профессиональной медицинской ассоциации специалистов традиционной народной медицины и целителей КАЛИНИЧЕНКО Сергей Андреевич

ОГРН 306010513000228. Диплом № 244 от 29.01.2005

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

РЕКЛАМА С21

История пензенского мирового открытия в профилактике ОСТЕОПОРОЗА

В современной фармацевтике выбор препаратов кальция огромен, впрочем, диапазон цен тоже.

Как любой химический элемент кальций не безвреден. Кальций накапливается в почках, приводя к камнеобразованию, в сосудах, повышая их ломкость, а значит, вероятен инсульт.

АВТОРУ ЭТОЙ СТАТЬИ ДОВЕЛОСЬ ОКАЗАТЬСЯ ПРИЧАСТНЫМ К МИРОВОМУ ОТКРЫТИЮ!

Господь Бог свел меня с двумя замечательными людьми. Первый — Вячеслав Николаевич Трифонов, заслуженный учитель СССР, провизор, преподавал в Кемеровском фармучилище, много лет посвятил травам и траволечению, создал новый способ переработки лекарственных трав по холодной технологии, которая позволяет использовать целое лекарственное растение, а не отдельные его части в виде экстракта или отвара. Серия продуктов так и называется «Секреты долголетия». Например, «Валериана П» имеет такой запах, что таблетки не обязательно пить — так уснешь.

Второй человек — Виллорий Иванович Струков, доктор медицинских наук, профессор. Всю жизнь занимался остеопорозом, автор многих учебников и монографий. А познакомил их между собой я. С этого и началось мировое открытие, к которому я и оказался причастен.

Отличие между здоровой костью и костью при заболевании остеопорозом.

В пожилом возрасте происходит падение уровня главного гормона — тестостерона. У женщин его в десятки раз меньше, поэтому они основная группа риска.

Важно помнить, что заместительная терапия с участием тестостерона может вызвать фармакологическую кастрацию... Какой же выход?

А что если давать не сам тестостерон, а вещество, из которого организм строит тестостерон? Будучи физиологом, В. Н. Трифонов подобрал такое вещество — трутневый расплод. Он насыщен витаминами, аминокислотами и поддерживает уровень гормонов в мужском и женском организме. Исследования проводил В. И. Струков. Как и предполагал В. Н. Трифонов, «Остеомед» препятствовал вымыванию кальция из костей, а небольшое содержание кальция цитрата в «Остеомеде» повышало минеральную плотность костей.

А ТЕПЕРЬ О САМОЙ ГЛАВНОЙ СУТИ МИРОВОГО ОТКРЫТИЯ...

Больше всего остеопорозу подвержена трабекулярная кость, которая находится в местах сочленений (шейка бедра, дистальный отдел предплечья и др.). Но беда еще и в том, что трабекулярная кость подвергается остеопорозу неравномерно, а образуются так называемые полости. Для грубого сравнения: это приблизительно то же самое, что и кариес зубов. **Оказалось, что «Остеомед» способствует заполнению полости в костях.**

Вот и все! В этом суть открытия. Кажется, просто, но как долго мы к нему шли.

К сожалению, остеопороз невидим, и эффект применения «Остеомеда» по заполнению полостей виден только при исследовании на аппарате денситометрии. Но положительное действие «Остеомеда» женщины должны заметить по улучшению структуры ногтей и волос.

Автор Елистратов Дмитрий Геннадьевич. ООО «Парафарм» 440023, г. Пенза, ул. Пархоменко, 6.
ОГРН 1025801210170, СОГР № RU.77.99.11.003.E.004629.12.10 от 30.12.2010 г.

8-800-200-58-98
Звонок по России бесплатный.
www.secret-dolgolet.ru
БАД. Не является лекарственным средством.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Стихи наших читателей

НЕ РАЗЛЮБЛЮ ДЕРЕВНЮ

Не разлюблю тебя,
моя деревня,
Не позабуду запах
я земли,
Во мне живет всегда
твой образ древний —
Поля, поля и дерево
вдали.
То, может быть,
сосна или береза,
А может, однолюб
могучий клен,
Что, пережив и грозы,
и морозы,
Судьбой над русским
домом вознесен.
Ему встречать
закаты и рассветы,
Мне по нему и полю
тосковать,
Не разлюблю деревню,
так как счастьем этим
Навечно одарила меня
щедро мать.

Е. А. Ковальченко,
пос. Павлоградка,
Омская обл.

ДУМАЙ О ПРЕКРАСНОМ И ВЕЧНОМ

Не ищи гармонии числа
В хаосе межзвездном,
бесконечном.
Коль в душе звенят
колокола —
Думай о святом,
прекрасном, вечном.
А живут интрига,
зависть, ложь —
Ни любви, ни дружбы
не найдешь.
Только здесь — где
дом, друзья, семья —
Родина заветная
твоя.

Владимир Титанов,
пос. Верх-Бийск,
Республика Алтай

МУМИЁ – ПРЕГРАДА ДЛЯ ОСТЕОПОРОЗА

Об остеопорозе узнала не сразу, сначала появились слабость, быстрая утомляемость, боли в позвоночнике и суставах, мучили судороги в ногах, особенно по ночам. Когда обратилась к врачу, он поставил диагноз остеопороз. По мере развития болезни ослабевают кости, что может привести к перелому шейки бедра. Чтобы этого не допустить, врач посоветовал мне полечиться мумие. Что я и сделала. Принимать его нужно по 0,2-0,4 г (в зависимости от веса), растворяя в 80 мл воды, натощак. Первые 10 дней употребляйте мумие 3 раза в день: утром перед завтраком, в обед за 1 час до еды и вечером перед сном спустя 3-4 часа после ужина. Последующие 20 дней принимайте целебное средство уже 2 раза в день утром и перед сном. Во второй месяц лечитесь раствором мумие с перерывами: 10 дней пейте, 5 дней — перерыв. В третий месяц принимайте средство 1 раз в день утром натощак (также с перерывами).

Обязательно включите в свой рацион продукты, богатые кальцием. Но помните, что это минеральное вещество, которое плохо усваивается организмом без витамина D.

Очень хорошо помогает лечение красной щеткой. 50 г измельченных корней красной щетки залейте 0,5 л хорошей водки в посуде из темного стекла, настаивайте в темном месте 30 дней, принимайте по 40 капель 30 дней 3 раза в день за час до еды.

Если не можете пить настойку, приготовьте отвар красной щетки. Для этого 1 ст. ложку измельченных корней залейте 300 мл воды и кипятите 5 минут в закрытой посуде, затем настаивайте 1 час. Готовое средство принимайте по 1/2 стакана вместе с 1 чайн. ложкой меда 3 раза в день за 30-40 минут до еды. Курс — 30-45 дней. При необходимости после месячного перерыва лечение можно повторить. Занимайтесь физическими упражнениями, благодаря им кости укрепляются. Желаю всем здоровья и добра!

Лидия Ивановна Волкова,
Рубцовск, Алтайский край

БОРОТЬСЯ С АНГИНОЙ ПОМОГАЕТ МОРКОВЬ

* Смешайте 1 ст. ложку свекольного сока с 1 ст. ложкой уксуса. Полученной смесью полощите горло 4-5 раз в день.

* Сок лимона разведите водой 1:2 и полощите горло.

* 10 листьев эвкалипта залейте стаканом горячей воды, прокипятите 5-10 минут на водяной бане, процедите. Принимайте по 0,25 стакана 3-4 раза в день. А для полосканий 1-2 ст. ложки измельченных листьев залейте стаканом кипятка, дайте настояться 30 минут и полощите горло 3 раза в день.

* Смешайте 100 г свежевыжатого сока моркови и 1 ст. ложку меда, хорошо размешайте, разбавьте пополам водой и полощите горло несколько раз в день. Последние 2 глотка проглотите, чтобы попало на заднюю стенку горла.

Желаю всем добра, счастья и здоровья, буду рада, если мои рецепты кому-то помогут.

Любовь Сергеевна
Николаева, Суровикино,
Волгоградская обл.

ШИШКИ НА НОГАХ БОЯТСЯ ВАННОЧЕК И МАССАЖА

У меня деформированы стопы, увеличена косточка большого пальца. Болезнь называется вальгусной деформацией большого пальца стопы. Причем на левой ноге косточка больше, поэтому беспокоит чаще.

В 40 лет я обращалась к хирургу, он предложил сделать операцию. Я отказалась, а зря! Операция — самое надежное решение проблемы. А теперь поздно — время ушло. Много лет пыталась найти способы лечения этого заболевания. Но все, что удавалось, — на какое-то время снимать боль. Постоянно делаю ванночки для ног, чередуя их каждый день.

* Заливаю 1 ст. ложку шалфея стаканом кипятка, настаиваю 30 минут, процеживаю, выливаю в таз с водой (39-40°С), опускаю ноги и держу 10 минут.

* Наливаю в таз воды (39-40°С), добавляю 1 ст. ложку соды и 5 капель пихтового масла, опускаю ноги и держу 10-15 минут.

После ванночек в области шишек рисую йодную сетку, а перед сном накладываю на косточки лечебную грязь на 15 минут. Грязь покупаю в аптеке, развожу водой до однородной массы. Процедуру повторяю ежедневно в

Полезно знать

● У женщин в возрасте 50-64 лет примерно 5% случаев возникновения рака происходит из-за ожирения. Лишний вес связан с повышенным уровнем определенных гормонов, в том числе эстрогена и инсулина. Здоровый образ жизни и своевременная диагностика нарушений позволяют предотвратить до 70% случаев заболевания раком.

● Чтобы легко удалить занозу, нанесите вокруг нее тонкий слой канцелярского клея. Когда клей высохнет, резко дерните за краешек клеевой пленки. Вместе с пленкой выйдет и заноза.

● Избыточный вес приводит к появлению храпа, а храп — к повышению кровяного давления и болезням сердца. Избавляться от храпа и лишнего веса нужно одновременно, иначе храп появится снова.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями.

течение недели. Затем делаю недельный перерыв и повторяю лечение.

Чтобы ходить и спать без болей и страданий, делаю 15-минутный массаж с мазью (тоже делаю сама). Смешиваю по 1 ст. ложке меда и сока шиповника, добавляю 1/2 ст. ложки пищевой соды, еще раз хорошо перемешиваю — мазь готова. После массажа протираю кожу влажной салфеткой и оставляю ноги в покое на 30 минут. Обувь покупаю просторную, чтобы не было рубцов в области косточек, и на маленьком каблучке (3-4 см). Также принимаю витамины «Ундевит» и стараюсь как можно больше ходить.

Нина Николаевна Юдина, Ставрополь

СОЦИОФОБИЯ – НЕПРОСТАЯ БОЛЕЗНЬ

Я хочу написать о недугах душевных, поскольку они куда более трудно излечимы, чем телесные. Да и не раз читал, что последние всего лишь следствие первых (современная медицина называет эту взаимосвязь психосоматикой).

Я знаю, о чем пишу: более 6 лет страдаю онкологией (герминома мозжечка, не раз писал вам о ее лечении), несахарным диабетом, вторичным гипотиреозом и другими болезнями. Мои же душевные, психологические недуги — малодушие (страхи, нерешительность), уныние (депрессия), сквернословие, вспыльчивость, несдержанность и другие — в отличие от первых, не поддаются лечению.

Хочу написать об одной мучающей меня долгие годы психологической проблеме — социальной фобии. Долгие годы считал свою замкнутость, интровертность, боязнь осуждения своей личной индивидуальной особенностью. Пока недавно не наткнулся (на одном из сайтов по медицине) на определение социальной фобии. Оказалось, что это не такое уж редкое явление (за рубежом медики заинтересовались им еще в 1960-х годах), решил написать об этом.

Сразу внесу ясность. Социофобия — это не совсем боязнь общества. Скорее — это боязнь ситуаций, в которых человек оказывается на виду, и страх попасть в унизительное или постыдное положение. Для наглядности поясню на собственном примере.

Еще со школы (сейчас мне 26 лет) я часто переживал насмешки, в основном, сверстников. Наверное, это неизбежно в детском, подростковом возрасте.

Но и теперь я часто, вернее ежедневно, переживаю из-за насмешливых, осуждающих, презрительных взглядов окружающих по поводу:

* моей неловкости, нецепкости пальцев рук, замедленности движений из-за нарушенной координации (в связи с атрофией мозжечка);

* плохого зрения (атрофия зрительного нерва, плохо угадываю людей, знакомых, пока кто-нибудь специально не тронет меня за руку);

* неумения делать что-то полезное, например неумения выполнить мелкую работу;

* невнимательности (не сразу замечаю знакомых, вещи, плохо понимаю документы, книги и даже суть разговора) и в связи с другими причинами.

Казалось бы, не переживай, не принимай близко к сердцу! Ан нет! Не получается. Таким образом, дело не в критике и насмешках. А в моем отношении к ним, моем субъективном переживании, сильном душевном волнении, которое я никак не могу унять. Волнение не только ослабляет, истощает нервную систему, но и снижает иммунитет, а это уже делает человека неустойчивым к инфекциям, онкологии и прочим заболеваниям.

Я, как типичный социофоб, не могу что-то делать, даже элементарные действия, когда за мной наблюдают, не могу есть прилюдно, предпочитаю сам подолгу не смотреть людям в глаза и не выдерживаю продолжительных взглядов окружающих (отворачиваюсь в сторону), не умею знакомиться, свободно, непринужденно общаться в компаниях и с женщинами. Много раз из-за насмешек хотел совершить суицид после стойкого улучшения по онкологии (останавливало лишь сознание трагичности этого поступка для своей матери и греховности для своей души).

Лишь в одиночестве я могу нормально, естественно мыслить. Но общение мне необходимо, как и всем людям. Несмотря на то, что я стараюсь его свести к минимуму, избегать людных мест, они неизбежны: больница, церковь, автобусы, рынок... Из-за этих насмешек, непонимания, равнодушия, злорадства знакомых мне приходится очень туго, и я хочу, чтобы люди задумались, прежде чем посмеяться над человеком, ведь от их поведения зависит не только моя жизнь, но и жизни многих людей, которые так же, как и я, живут с таким недугом.

Так что, на мой взгляд, данная психологическая проблема вызвана частыми, хроническими насмешками со стороны окружающих.

Я хочу посоветовать социофобам: не пускайте все на самотек, лечитесь препаратами, которые рекомендует психолог (психиатр). Если меня услышат страдающие таким же заболеванием, жду от вас советов и способов лечения заболевания.

Алексей Бедрик, пос. Орловский, Ростовская обл.

Настой ромашки при мастопатии

При мастопатии возьмите по 1 ст. ложке с верхом ромашки и календулы, 1 ст. ложку без верха сухого чистотела, смешайте, залейте в термосе 0,5 л горячей воды и оставьте на ночь. Утром процедите и принимайте по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды. Каждый день делайте свежий настой. Курс лечения — 2 недели. Затем сделайте перерыв на 1 неделю и при необходимости повторите лечение. Во время лечения ешьте больше морской рыбы, морской капусты (ламинарии), петрушки и принимайте витамины С, Е, А.

Н. А. Щеклеина, с. Калиновское, Ставропольский край

СЕМЕНА ГОРЧИЦЫ ПОМОГУТ ЗАБЫТЬ О ГЕМОРРОЕ

Хочу поделиться с читателями рецептом лечения геморроя, который помог мне справиться с этой неприятной болезнью. Одно время у меня были такие сильные боли, что хоть на стену лезь, узлы выпадали, кровили. Одна моя дальняя родственница посоветовала вырезать из картофеля свечи и на ночь вставлять их в задний проход. Картофельные свечи сняли жар, и мне сразу стало легче. Потом на рынке я купила семена горчицы. Принимала их по 1/2 чайн. ложки 3 раза в день, запивая водой. Через 3 дня самочувствие значительно улучшилось, пропал зуд, стало меньше проблем со стулом. Семена принимала неделю, потом еще неделю, но уже 2 раза в день. С тех пор прошло уже 3 года, я не вспоминаю об этой болезни. До сих пор вспоминаю и благодарю свою спасительницу. К сожалению, ее уже нет в живых.

Любовь Александровна Веремеева, Волгоград

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями.

Намотай на ус

Как быстро прийти в себя после стресса?

От злости перехватывает дыхание, колотится сердце? Стресс нанес вам удар.

* Выпрямите спину, подтяните живот и вскиньте подбородок. Медленно и глубоко подышите.

* Помассируйте кисти рук, тщательно прорабатывая каждую фалангу и сустав. Потом потрите руки, как делаете, когда вам что-то удается.

* Выпейте стакан воды. Это само по себе успокаивает, кроме того, обезвоживание вызывает усталость и, как следствие, повышенный риск нервного истощения.

* Измерьте шагами кабинет, коридор или двор.

* Займитесь домашней уборкой: перемойте и разберите гору посуды, вымойте полы, отполируйте мебель.

* Проведите час в тренажерном зале или бассейне.

* Займитесь сексом.

* Отправьтесь в какой-нибудь магазин и поставьте себе цель потратить 1000 (2000, 3000...) рублей на что-нибудь действительно нужное.

* Помогите другому! Примите участие в проблемах подруги, отвезите свои старые вещи в социальный центр, пожертвуйте деньги на благотворительность. Психологи считают помощь другим людям одним из лучших лекарств от стресса.

НЕЛЬЗЯ ЛЕЖАТЬ НА ДИВАНЕ И ПРОКРУЧИВАТЬ В ГОЛОВЕ СВОИ ПРОБЛЕМЫ, ВЫЯСНЯТЬ ОТНОШЕНИЯ С БЛИЗКИМИ, ПРОВЕРЯТЬ УРОКИ И ДНЕВНИК У РЕБЕНКА.

Гимнастика на воде

Водные упражнения повышают настроение, улучшают самочувствие, снижают вес. Занимайтесь этой гимнастикой в любом водоеме, где можно опереться руками о бортик или лесенку.

* Стоя боком к краю бассейна и держась рукой за бортик производите маховые движения ногой вперед-назад. 8-10 раз каждой ногой.

* Стоя спиной к стенке бассейна и держась рукой за край, поверните бедра вправо и выполните движение «велосипед». 15 раз в одну и другую сторону.

* Лежа на воде плывите по-собачьи, размахивая руками и ногами. Темп движений сначала быстрый, затем медленный. Закончите упражнение спокойным плаванием.

* Дыхательные упражнения. Глубоко вдохните ртом. Потом опустите лицо в воду и как можно медленнее выдохните через нос и рот.

* Хорошо влияет на мышцы живота и бедер плавание без помощи рук. Возьмите в руки мяч или доску и плывите вперед, сильно и ритмично ударяя ногами о воду.

Пригодится

При головной боли смешайте по 50 г гвоздики и корицы, растолките, залейте 1 л водки, накройте крышкой и настаивайте в темном месте 3 недели. Затем процедите и разлейте по бутылкам. Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день, пока настойка не закончится.

Для профилактики гриппа измельчите в мясорубке 2 лимона (без косточек) и 2 головки чеснока. Залейте кашицу 1 л кипятка, выдержите 3 дня при комнатной температуре. Затем процедите и принимайте по 1 ст. ложке утром натощак. Храните в холодильнике.

При артрите пропустите через мясорубку 5-10 стручков красного жгучего перца, добавьте по 250 г подсолнечного масла и керосина. Смесь настаивайте в теплом месте 9 дней, ежедневно взбалтывая. Втирайте в больные суставы на ночь.

Помоги себе сам *Будь начеку!*

Ужалило насекомое...

Обязательно проконсультируйтесь с врачом, если укусы пришлись на такие места, как лицо, нос, рот или горло, так как эти места наиболее восприимчивы к аллергической реакции.

При слабой местной реакции на укус достаточно проведения небольшого лечения, часто можно обойтись и без него. Однако при аллергической реакции пострадавшему нужно обязательно оказать медицинскую помощь. Что нужно делать при оказании помощи при укусе насекомого?

1. Если жало осталось в ранке, извлеките его с помощью тупого ножа или ногтя. Но не выдавливайте его, так как при выдавливании в ранку выделяется дополнительный яд. Осы, шмели и шершни жал не оставляют, так как у них нет зазубрин. У мух и москитов жал нет.

2. Хорошо промойте место укуса водой с мылом. При укусе мухи или паука нужно обработать ранку любым антисептиком.

3. Чтобы облегчить боль, приложите лед или смочите укушенное место водным раствором пищевой соды.

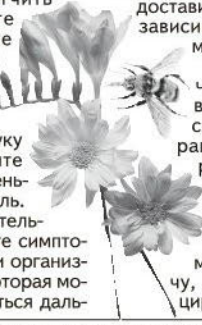
4. Укушенную руку или ногу положите повыше, чтобы уменьшить отек и опухоль.

5. Будьте внимательны и не проглядите симптомы общей реакции организма или опухоль, которая может распространиться дальше от места укуса. Если реакция на укус кажется крайне серьезной, сразу же поспешите в больницу.

6. Неотложной медицинской помощи требуют укусы таких пауков, как каракурт («черная вдова») или тарантул. Пострадавшего необходимо немедленно доставить в больницу вне зависимости от симптомов.

7. Ни в коем случае не накладывайте жгуты, не высасывайте яд из ранки и не делайте разрезов в месте укуса.

8. Если возможно, то захватите мертвое насекомое с собой к врачу, чтобы идентифицировать его.



Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями.

Эти очаровательные конопушки

С первыми жаркими лучами солнышка у многих начинаются неприятности: нос и щеки покрывает россыпь желтых пятнышек.

Предупредить появление веснушек значительно проще, чем от них избавиться. Если в ваши планы не входит всюду появляться с зонтом или в широкополой шляпе, попробуйте солнцезащитные косметические препараты, содержащие сок чистотела, кофейный экстракт, масло какао. Двуокись титана, входящая в состав некоторых кремов, отражает часть солнечного излучения. Даже обычная пудра уменьшает воздействие солнечных лучей.

Если же избежать появления веснушек не удалось, можно обратиться к отбеливающим средствам. Попробуйте протирать кожу лица соком лимона или капусты, клубники, огурца, хрена. Не забывайте о настоях одуванчика, манжетки, березовых листьев и петрушки — их применяли еще наши прабабушки. Еще одно эффективное средство от веснушек — настойка огуречного семени. Настаивают на водке в соотношении 1:10 в течение 2 недель, затем процеживают. Из полученной массы можно делать маски для лица или, разведя водой 1:10, протирать наиболее веснушчатые места.

Не стоит относиться к этим природным методам свысока: все те же природные компоненты используются в готовых отбеливающих масках и солнцезащитных кремах. Но последние еще и питают, увлажняют и витаминизируют кожу, что никогда не повредит. Не забывайте, что использование любых отбеливающих масок возможно только вечером, как так после них следует избегать действия солнечных лучей.

Для удаления веснушек также воспользуйтесь:

* соком хрена и сметаной, смешанными в равных пропорциях (маску нужно держать на лице не более 5-7 минут);
* соком лимона, грейпфрута кислой капусты, свежего огурца или моркови — разведите их наполовину водой и протирайте лицо 2-3 раза в день;
* ягодами клубники, земляники красной и черной смородины — кашицу из них наложите на лицо и через 20-30 минут смойте теплой водой;
* настоем петрушки — 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки залейте стаканом кипятка, настаивайте 3 часа, процедите. Настой храните в холодильнике не более 7 дней либо заморозьте и кусочками льда протирайте кожу утром и вечером;
* сывороткой, которая отделяется в четырехдневном кефире (только для жирной кожи);
* утром и вечером протирайте лицо ватным тампоном, смоченным луковым соком, или разрезанной свежей луковицей. Затем смажьте сметаной и через 10 минут ополосните теплой водой;
* настой измельченных листьев манжетки обыкновенной для умывания или компрессов — 2 ст. ложки залейте 500 мл воды;
* маска из отваренных в воде и растертых кусочков тыквы удаляет пигментные пятна и веснушки;
* кусочки помидора наложите на тщательно очищенную кожу лица на 30 минут, затем лицо протрите ватным тампоном, смоченным прохладным молоком, и нанесите питательный крем;

ПРИ ВЕСНУШКАХ ВЫДАВИТЕ СОК ИЗ ЛОМТИКА ЛИМОНА И СМЕШАЙТЕ С ТВОРОГОМ. НАНЕСИТЕ НА КОЖУ НА 10-15 МИНУТ. СМОЙТЕ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ.

Выходя на солнце, обязательно нанесите на очищенную кожу тонкий слой защитного крема. Можно приготовить крем в домашних условиях.

* Защитный крем для сухой кожи: 3 г окиси цинка, 2 г хинина, 5 г растительного масла (миндального, прованского или вазелинового), 15 г вазелина разотрите в однородную массу.
* Защитный крем для нормальной кожи: смешайте взбитый яичный белок, 25 г глицерина, 50 г одеколона, 20 г пудры. Уже с первых весенних дней ежедневно перед выходом на улицу смазывайте этим кремом кожу лица.
* Защитный крем для жирной кожи: тщательно разотрите 2 г хинина, 3 г окиси цинка, белой глины или обычной пудры, 20 г глицерина. Хорошими защитными свойствами обладает 10%-ная анестезиновая мазь.

■ ПЕРЕД ВЫХОДОМ НА УЛИЦУ ОПОЛОСНИТЕ ЛИЦО НАСТОЕМ ЧАЯ, НАЛОЖИТЕ КРЕМ И ПРИПУДРИТЕ. ТАК ВЫ ЗАЩИТИТЕ ЛИЦО ОТ СОЛНЦА.

■ ВО ИЗБЕЖАНИЕ ПОЯВЛЕНИЯ ВЕСНУШЕК ПЕЙТЕ ВИТАМИН С ПО 1-1,5 Г 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ И ВИТАМИН РР ПО 0,01 Г 3 РАЗА В ДЕНЬ ПОСЛЕ ЕДЫ. ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ ПОВТОРИТЕ.

Знаете ли вы, что...

УЧИТЬСЯ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО

Исследования ученых показали, что, если человек в 40 лет начинает осваивать новую профессию, между клетками и структурами мозга создаются новые связи, подобно тому, как это происходило в детстве, когда мозг рос и развивался.

Есть еще один приятный способ тренировать мозг — путешествовать. Смотреть, как живут люди в разных странах, сравнивать, думать... И почаще доставляйте себе радость: гормоны счастья, между прочим, тоже улучшают энергообмен клеток мозга.

ХРАП РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

Храп — настоящая проблема как для самого храпящего, так и для его близких людей. Эксперты подсчитали, что 50 лет храпа отнимают 4 года сна у храпуна и его второй половинки. Недостаток сна, вызванный храпом, сопровождается усталостью, проблемами с настроением и памятью. Предрасположенность к храпу закладывается с детства, а виноваты в этом респираторные инфекции, перенесенные в детстве, инфекционные заболевания ушей, наличие животных в доме.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями.

ПРИ КАКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ НЫРЯТЬ ОПАСНО?

Скоро отпуск. Меня беспокоит такой вопрос: с какими болезнями нырять опасно?

Т. И. Гридина, Брянск

К факторам, которые могут вызывать угрожающие здоровью состояния, относят сердечно-сосудистые заболевания (в первую очередь определенные типы нарушений ритма), пороки сердца, бронхиальную астму, перенесенный пневмоторакс, искривление носовой перегородки с затруднением дыхания через нос, аллергический ринит, инсулинозависимый сахарный диабет, ожирение, эпилепсия.

Самым опасным симптомом во время погружения или сразу после подъема на поверхность является потеря сознания. Обморок, а также судороги и кровохарканье могут свидетельствовать о воздушной эмболии – такого человека необходимо срочно доставить в больницу.

ОТ КОСМЕТИКИ ЛЕТОМ ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ?

Слышала, что летом не рекомендуется пользоваться духами и спреями, чтобы не вызвать аллергию. Так ли это?

В. Ф. Слепнева, Мурманск

Да, это так. Косметические средства – духи, пудра, дезодоранты, гели – могут вызвать аллергическую реакцию, особенно те, которые содержат в своем составе бергамотовое, сандаловое или лавандовое масла.

В качестве сильных аллергенов могут выступать и некоторые лекарства. Среди таких препаратов – мочегонные, антибактериальные, противогрибковые, понижающие артериальное давление, оральные контрацептивы, транквилизаторы.

ОТЧЕГО БЫВАЮТ СУДОРОГИ?

Судороги в последнее время часто беспокоят. С чем это связано?

М. Н. Кракова, Ставрополь

Судороги обычно связаны с недостатком в организме кальция, магния, калия. С возрастом у женщин потребность в кальции возрастает из-за возникающих изменений в гормональном статусе. Дефицит этого элемента может проявляться в виде болей в суставах, расслоения ногтей, кариеса, а также нарушений сна, мышечных судорог, онемения конечностей, депрессии.

Следите за питанием. Больше всего кальция содержится в молочных продуктах, чуть меньше – в сардинах с костями, миндале, капусте. Уровень кальция снижается из-за приема мочегонных препаратов, голодания, частых стрессов.

Богаты калием картофель, виноград, изюм, сливы, абрикосы, перчики, черная смородина.

Магний играет в организме важную роль, при его дефиците возникает хроническая усталость, головные боли, судороги в ногах. Магний содержат овсяная, гречневая, перловая, пшеничная крупы, морковь, сухофрукты.

КАБЛУКИ – ЭТО ВРЕДНО?

Во всех журналах пишут, что каблуки – это вредно. Но я настолько привыкла к высоким каблукам, что совсем не могу носить обувь на плоской подошве. Имеет смысл ходить в неудобной, но якобы здоровой обуви через силу?

Анна, Воронеж

Полностью отказаться от каблуков и переходить на плоскую подошву не стоит. Нога при ходьбе должна нормально перекатываться, а с плоской подошвой это проблематично. Вспомните, несколько лет назад в моде были платформы. Как ни странно, они не вредны для ног, если спереди и сзади у них есть специальный скос.

Вообще не надо впадать в крайности. Если вам нравятся высокие каблуки и вы чувствуете себя уверенно – пожалуйста. Ученые доказали, что без вреда здоровью на каблуках можно пройти в день до 3 километров.

ЕСЛИ УКУСИЛА СОБАКА...

Слышала, что, если укусит собака, человеку уже не надо делать 40 уколов в живот. Правда ли это?

О. В. Семина, Республика Адыгея

Да, на нынешний день 40 уколов в живот после укуса уже не актуальны. Современные вакцины вводятся 6 раз: в день укуса, затем на 3-й, 7-й, 14-й, 30-й и 90-й дни. Если за животным, которое стало причиной походов на прививку, удалось наблюдать и в течение 10 дней оно остается здоровым, то уколы делать прекращают.

Но прежде чем делать прививки, вводят антирабический иммуноглобулин (сыворотку против бешенства), если животное больно бешенством или есть подозрение на бешенство. Также сыворотка вводится, когда укусили в область головы, шеи и кистей рук.

При вакцинации нельзя употреблять алкоголь в течение 9 месяцев, а также злоупотреблять физическими нагрузками и банными процедурами. Любителям бассейна, горячих ванн, сауны придется обойтись без всех этих занятий. Смысл таких ограничений – не мешать выработке иммунитета.

ПОСЛЕ ДАЧИ НЕ МОГУ ОТМЫТЬ РУКИ

Все лето провожу на даче, а зимой ухаживаю за цветами. Руки темнеют, земля въедается в кожу... Посоветуйте что-нибудь для очищения.

М. Н. Кирина, Ставропольский край

Если кожа уже потемнела, мыльная пена, в которую добавлена чайная ложка сахарного песка, очистит ее. Смягчит кожу рук огуречный сок и теплая вода, в которой варилась картошка.

КАК НА ПЛЯЖЕ НЕ ПОДХВАТИТЬ ПРОСТУДУ

Когда попадаешь на берег реки или моря, хочется купаться и не вылезать из воды. Боюсь, что водные процедуры приведут к простуде.

К. Н. Клиньева, Ставрополь

Чтобы не заполучить после купания простуду, придерживайтесь простых правил. Не бросайтесь в воду, как только пришли на пляж. Если вы не умеете плавать, все равно двигайтесь в воде: приседайте, работайте руками, ходите по мелководью. Но не увлекайтесь. Если появилась гусиная кожа, значит, организм переохладился, а это чревато снижением иммунитета. Вы вышли из воды и вас знобит? Выпейте чего-нибудь горячего или поешьте, тогда простуду не заработаете.

На вопросы отвечала К. В. Витальева, врач-терапевт

ПОВЗРОСЛЕЛ – ЭТО КОГДА У СТОМАТОЛОГА НАЧИНАЕШЬ БОЯТЬСЯ НЕ БОЛИ, А СЧЕТА.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями.

Атеросклероз: лечение и профилактика

Атеросклероз протекает медленно. Постепенное сужение кровеносных сосудов и утолщение стенок сосудов за счет холестерина, как правило, приводит к тяжелому сердечно-сосудистому заболеванию.

СИМПТОМЫ

К грозным последствиям атеросклероза относятся: стенокардия, нарушение сердечной деятельности, сердечная недостаточность, инфаркт миокарда, инсульт.

При атеросклерозе уплотняются и сужаются кровеносные сосуды. Развитию заболевания способствуют высокий уровень липидов в крови, повышенное давление (гипертония), недостаток витамина С, курение, механические нагрузки (коронарные сосуды сердца из-за усиленного сердцебиения перегружены, что является фактором риска) и так называемый кислородный стресс (действие агрессивных радикалов).

ЛЕКАРСТВА ПРОТИВ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Лечение атеросклероза медикаментами направлено на остановку развития болезни. Важно снизить уровень холестерина и восстановить жировой обмен в организме.

Лекарства включают следующие группы препаратов.

1. Статины — они тормозят выработку холестерина, не позволяют бляшкам разрастаться и образовывать тромбы.

2. Фибраты расщепляют жиры в крови.

3. Анионообменные смолы подавляют всасывание холестерина в кишечнике, снижают его уровень в крови.

4. Никотиновая кислота помогает расщеплять и уменьшать концентрацию холестерина в крови.

Хирургические методы лечения атеросклероза применяется в случаях нарушения кровоснабжения какого-либо органа или части тела.

Лечение атеросклероза строится на трех принципах:

— диета с низким содержанием животных жиров;

— регулярные физические нагрузки;

— прием препаратов.

Кроме лекарств, справиться с болезнью помогут регулярные физические нагрузки, зеленый чай и некоторые приправы.

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Зеленый чай при атеросклерозе очень полезен по многим причинам. Он улучшает текучие свойства крови, снижает ее склонность к свертыванию, так что отложений в кровеносных сосудах становится меньше. Понижает уровень плохого LDL-холестерина в крови, предотвращает появление холестериновых бляшек. Повышает уровень хорошего HDL-холестерина, который очищает стенки кровеносных сосудов от бляшек. Понижает давление крови, так как напрямую влияет на его регуляцию в нашем теле. Высокое кровяное давление относится к главным причинам атеросклероза, так как провоцирует повреждения стенок сосудов.

Для борьбы с гипертонией и снижения уровня холестерина лучше всего пить зеленый чай во время еды. Пейте при каждом приеме пищи 0,2-0,3 л зеленого чая. Употребляйте только одну порцию сухого чая, который заваривается по утрам в первый раз, днем — во второй и вечером — в третий.

Таким образом, содержание кофеина в зеленом напитке к вечеру всегда будет меньше, так что ночью вам не нужно бояться бессонницы.

Антисклеротические свойства зеленого чая научно доказаны. У того, кто ежедневно выпивает 2-3 чашки этого прекрасного напитка, никогда не будет инфаркта.

Имбирь по своей химической структуре и действию очень похож на аспирин. Он препятствует образованию тромбоцитов, благодаря чему риск закупорки кровеносных сосудов при атеросклерозе уменьшается. Потребление 5 г свежего имбиря ежедневно резко сокращает риск тромбоза и кровоизлияния в мозг. Имбирь можно употреблять в виде чая (несколько кусочков залить горячей водой, дать настояться 10 минут). Ежедневно выпивайте по 3 чашки такого чая. Добавляйте его в мясные блюда при приготовлении.

Золотой корень (куркума) известен очень давно. Его пигменты препятствуют появлению вредных жировых отложений на стенках артерий. Преимущество куркумы в том, что она позитивно влияет на кровообращение даже в небольших количествах. Ее можно добавлять в чай или приправлять им блюда.

Лук и чеснок. Эти луковичные растения содержат ализин и аденозин — вещества, которые противодействуют свертыванию крови. Нужно съедать по меньшей мере 4 г свежего чеснока или 200 г свежего лука в день.

Продукты, содержащие витамин С, лизин и пролин. Растворимый в воде витамин С укрепляет кровеносные сосуды. Вместе с витамином Е, каротиноидами и селеном витамин С поддерживает стенки сосудов при атаке на них свободных радикалов. Большое количество витамина С содержится в киви, лимонах и апельсинах, а также томатах, паприке и салате.

Аминокислоты лизин и пролин предотвращают образование бляшек, кроме того, они «соскабливают» уже возникшие отложения со стенок артерий. Нужное количество лизина и пролина содержится в картофеле, рыбе и бобах.

ПРОФИЛАКТИКА

* Бросьте курить, пейте минимум спиртного. Высокий уровень потребления алкоголя — более 0,4 литра вина или 1 литр пива — может повысить уровень холестерина и нейтрализовать действие витаминов.

* Регулярно занимайтесь спортом. Особенно подходящими являются виды спорта, которые требуют выносливости, такие как йога, езда на велосипеде, плавание. Но не нужно заниматься до появления одышки. Во время тренировок вы должны быть в состоянии общаться с партнером.

* Избегайте есть свинину и говядину с прослойками жира, а также твердокопченую колбасу и внутренности (печень, почки, язык).

* Будьте сдержанны в отношении яичных блюд: ешьте не более 3 яичных желтков в неделю и откажитесь от майонеза.

* Ограничивайте употребление картофеля фри, жареного картофеля и картофельных чипсов.

* Из сладостей отдайте предпочтение мармеладу, меду и какао.

В. С. Коломейко, врач-кардиолог

АТЕРОСКЛЕРОЗА И ИНФАРКТА У ЖИВОТНЫХ ПОЧТИ НЕ БЫВАЕТ, ТАК КАК В ОРГАНИЗМЕ ЖИВОТНЫХ ВИТАМИН С, УКРЕПЛЯЮЩИЙ СОСУДЫ, СПОСОБЕН СИНТЕЗИРОВАТЬСЯ. ЧЕЛОВЕК, НАПРОТИВ, ПОЛУЧАЕТ ВИТАМИН С ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ ПИЩУ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями.

Чтобы жара принесла пользу

Жаркая погода вызывает обильное потоотделение, что улучшает терморегуляцию и способствует дополнительной очистке организма. Какие еще плюсы можно выжать из летней засухи.

Одежда становится легкой. Это, безусловно, подталкивает к более активному образу жизни, пешим прогулкам вместо толкотни в транспорте, спортивному отдыху вместо уютного кресла перед телевизором. Постарайтесь, чтобы это было действительно так.

Несмотря на то, что жарко, не забывайте об осторожности: если вы вспотели, не сидите на сквозняке. Не стоит также слишком много ходить босиком: это может стать толчком к циститу.

Хождение босиком или без носков летом высушивает кожу стоп, особенно в районе пяток, так что на ней образуются трещины, создающие почву для грибковых заболеваний. Не забывайте ежедневно смазывать стопы жирным увлажняющим кремом, обрабатывать пятки пемзой раз в неделю. Уделите внимание и коже лица: летом все кремы должны быть с увлажняющим эффектом.

Обилие свежих овощей, ягод, фруктов позволяет обогатить свой рацион витаминами и микроэлементами. Свежие овощи и фрукты непременно приносят пользу: повышают гемоглобин, улучшают работу сердца, благотворно влияют на зрение.

В жару мы быстрее утомляемся и чаще испытываем сонливость. Высокая температура сама по себе расслабляет, замедляет кровообращение, снижает реакции. Не старайтесь подхлестывать себя большим количеством кофе — при высокой температуре воздуха кофеин может вызвать проблемы с сосудами. Попробуйте пить зеленый чай с жасмином — он тонизирует ничуть не хуже, а вредных эффектов у него нет.

Чем выше температура воздуха, тем ниже его влажность. А это означает, что нарастает концентрация пыли. Пыль опасна не только сама по себе, в ней еще содержатся частички шерсти животных, пыльца растений, высушенные микроорганизмы. Избегайте мест, где поднимаются облака пыли, а воздух в офисе и дома постоянно увлажняйте хотя бы просто пульверизатором.

У многих развивается летняя бессонница, когда ложишься спать все позже, поднимаешься все раньше.

В ЖАРУ ИДЕАЛЬНО ПОДОЙДУТ К ОБЕДУ ХОЛОДНЫЕ СУПЫ: ОКРОШКА, СВЕКОЛЬНИК, ГАСПАЧО (ТОМАТНЫЙ). ОТ МЯСА В ЖАРУ ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ.

Она связана с тем, что для засыпания требуется снижение температуры тела — только при этом условии начинает вырабатываться гормон сна. Постарайтесь сохранить привычный режим сна — ради этого стоит завести более плотные шторы и принимать на ночь валериану и пустырник. В комнате, где вы спите, должно быть прохладно.

Отличное средство от бессонницы — физическая нагрузка на свежем воздухе. Летом на дачном участке обеспечить его нет проблем.

В солнечную погоду позже наступает темнота и раньше рассвет. В результате организм получит больше солнечного света — это стимулирует выработку витамина D, улучшает зрение и иммунитет. По возможности старайтесь больше времени проводить на утреннем солнце — по дороге на работу, в обеденный перерыв посидите на солнышке.

При высокой температуре воздуха кожа выделяет больше влаги, которая охлаждает ее. За счет этого возникает опасность обезвоживания. Увеличьте норму жидкости в 1,5 раза. Старайтесь утолять жажду чистой водой или минералкой.

Однако у многих в жару появляются отеки: пить приходится больше обычного, если недостаточно хорошо работают почки или щитовидная железа, в тканях накапливается жидкость. За 3 часа до сна вообще откажитесь от напитков. Если мучит жажда, пососите кусочек льда, ломтик апельсина или лимона. Старайтесь хорошо высыпаться: недосып влияет на работу щитовидной железы и может быть причиной появления отеков. На ночь не ешьте соленое, острое, жареное, а также рыбу и морепродукты, даже если в них совсем нет соли.

В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПЕЙТЕ ОТВАР МОЧЕГОННЫХ ТРАВ: ТОЛОКНЯНКИ, БРУСНИКИ. ХОРОШИМ МОЧЕГОННЫМ ДЕЙСТВИЕМ ОБЛАДАЕТ КОФЕ, ОДНАКО НУЖНО ПИТЬ ЕГО ДО 14 ЧАСОВ. БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ: АКТИВНАЯ УТРЕННЯЯ РАЗМИНКА ПОМОЖЕТ УМЕНЬШИТЬ ОТЕКИ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями.

Чувствую себя бодрой весь день. Есть простой способ

Аспирин

Хочу рассказать о замечательных свойствах простого натурального продукта — яблочного уксуса. Это дешевое лекарственное средство всегда у меня под рукой. Каждое утро у меня начинается со стакана теплой воды с 1 ст. ложкой яблочного уксуса. Такой раствор, принятый с утра на голодный желудок, дает энергию и улучшает пищеварению. В результате весь день чувствую себя бодро. Когда дает себя знать артрит, растворяю 1 чайн. ложку уксуса в стакане воды и пью 4 раза в день. Через 2 недели приема боль заметно уменьшается. Также яблочный уксус предотвращает процессы брожения в кишечнике, помогает избавиться от лишнего веса, если пить его по 2 чайн. ложки на стакан воды 3 раза в день (за завтраком, на ночь, а третий — в любое удобное время).

Сейчас лето — время овощей и фруктов, пикников на природе, яблочный уксус просто незаменимый помощник. Им хорошо ополаскивать овощи и фрукты перед употреблением. Самое главное, чтобы уксус был натуральным, а не синтетическим. Поэтому обращайте внимание на этикетку. Будьте здоровы и всем летнего настроения!

С. В. Волошина, Ростов-на-Дону

Помогите усталым рукам

При работе с мышкой кисти рук длительное время находятся в статичном положении, а пальцы совершают однообразные мелкие движения. Постепенно это может привести к внутренним микротравмам.

«МЫШИНАЯ» БОЛЕЗНЬ

Научное название «мышиной» болезни (или синдрома мышиного укуса) — карпальный туннельный синдром. Этот недуг чаще всего подстерегает офисных работников, целый день проводящих за компьютером. Дело в том, что при работе с мышкой кисти рук длительное время находятся в статичном положении, а пальцы совершают однообразные мелкие движения. Постепенно это может привести к внутренним микротравмам. Накапливаясь, они дают себя знать в начальной стадии болезни дрожью, зудом, отеком и покалыванием в пальцах. Как правило, эти неприятные ощущения возникают через несколько часов после окончания работы. Позже к ним присоединяются болезненность и онемение в области запястья, которые часто появляются ночью, заставляя просыпаться и вызывая бессонницу... Как справиться с назойливым недугом?

ПРИ ПОСТОЯННОЙ РАБОТЕ С НОУТБУКОМ ИЗ-ЗА НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ БЛИЗОСТИ ЭКРАНА И КЛАВИАТУРЫ РАЗВИВАЕТСЯ НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА.

На начальных стадиях недуга облегчение приносит холод. Несколько раз в день держите запястье под струей холодной воды. Еще один способ — контрастная гидротерапия. Чередуйте горячие и холодные ванны для рук (по 30 секунд каждая) 5-7 раз. Эта процедура снимает отеки и боль.

Хороший эффект оказывают физиотерапевтические методы — УВЧ-терапия (применение с лечебной целью токов высокой частоты), магнитотерапия, а также иглоукалывание, различные согревающие мази и нестероидные противовоспалительные средства. При сильных болевых ощущениях назначаются инъекции кортикостероидных гормонов — это мощные препараты, уменьшающие отек и воспаление. Если эти методы не приносят результата, прибегают к хирургическому вмешательству. Суть операции заключается в освобождении нерва от сдавливания и восстановлении просвета запястного канала.

О ПРОФИЛАКТИКЕ

* Если вам приходится подолгу работать за компьютером, как можно чаще делайте перерывы, чтобы снять мышечное напряжение. Во время перерывов выполняйте небольшой комплекс упражнений для кистей рук: сжимайте пальцы в кулаки (около 10 раз), делайте вращательные движения кистями в одну и другую стороны в течение 1-2 минут, надавливайте одной рукой на пальцы другой руки со стороны ладони, как бы выворачивая ладонь и запястье наружу. Если нет возможности выполнять упражнения, время от времени поднимайте руки вверх и вращайте кистями.

* Приобретите коврик с гелиевой подушкой для рук (она значительно снижает давление на запястье).

«ЛОКОТЬ ТЕННИСИСТА»

Потянувшись за чашкой или телефонной трубкой, вы почувствовали резкую боль в области локтя? Будьте внимательны: если боль не проходит, вам трудно двигать рукой или удерживать предметы, обратитесь к врачу. Возможная причина этого состояния — так называемый локоть теннисиста. Что поможет при данном недуге?

* Откажитесь от нагрузок. Травмированным мышцам нужен покой. Наложите на руку эластичный бинт или используйте специальный фиксатор.

* Через 2 дня можно будет делать тепловые процедуры. Горячие компрессы, согревающие мази, электрогрелка улучшают кровообращение и ускоряют выздоровление.

* Хороший эффект дает ударно-волновая терапия (УВТ).

К. В. Витальева, врач-терапевт

ЧЕМ МЕНЬШЕ ЭКРАН, ТЕМ БЫСТРЕЕ ПОЯВЛЯЮТСЯ БОЛИ В ШЕЕ И СПИНЕ.

НАТУРАЛЬНЫЙ УКСУС
«ЗОЛОТОЙ НАЛИВ»
ПРОИЗВЕДЕН МЕТОДОМ БРОЖЕНИЯ
По вопросам приобретения обращаться:
Производство 8-903-460-21-45,
Ростов-на-Дону (863) 295-88-22, «ВЕСТА-ФУДС»
Ставропольский край (8652) 74-11-05, ИП Волосатова В.Н.
Москва 8-903-798-63-84, «Ариког Специи Бакалея»
Санкт-Петербург 8-812-703-32-92, «Си-Проджект»
ИЩЕМ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ В ДРУГИХ РЕГИОНАХ
ООО «Донбакалея», 346780, Ростовская обл., Азов, Кагальницкое шоссе, д. 1. ОГРН 1106188000995. Сертифицировано.
РЕКЛАМА С 24

НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ... В ЧЁМ ЖЕ ПРИЧИНА?

В чем может быть причина резкого неприятного запаха из влагалища и выделений? У врача проверялась, сказали, здорова. Гигиену соблюдаю каждый день.

В. С., Смоленск

Зачастую неприятный запах имеют выделения при бактериальном вагинозе. Главная причина бактериального вагиноза — нарушение микрофлоры влагалища (дисбактериоз), которое появляется из-за бесконтрольного слишком длительного применения антибиотиков, в частности антибактериальных влагалищных свечей, общего снижения иммунитета, частых спринцеваний, стрессов. Это заболевание надо лечить. Для профилактики, помимо соблюдения гигиены, следует полноценно питаться, не злоупотреблять антибиотиками, спринцеваниями, предохраняться при половом акте с новым партнером.

УБРАЛИ СПИРАЛЬ, И НАЧАЛОСЬ...

6 лет у меня в матке стояла спираль. После того как ее убрали, начались обильные месячные. Один раз было кровотечение, врачи сделали выскабливание. Исследование показало, что эндометрий находится в разных фазах. Мне назначили антибиотики, а через 2 месяца — гистероскопию (дорогая процедура) и повторное выскабливание. Действительно ли эти меры так необходимы?

М. Н. Перовцева, Тула

Клетки эндометрия по гистологии должны быть все в одной, секреторной фазе, а то, что они в разных фазах, говорит о нарушении чувствительности к гормону прогестерону. Видимо, это произошло из-за длительного неправильного положения спирали в матке. В норме она должна очень плотно прилегать к передней и задней стенкам матки. В противном случае возникает асептическое воспаление. Поэтому назначение противовоспалительной терапии оправдано. Затем нужно назначить прогестерон по вторую фазу менструального цикла. Через 2 месяца надо провести контроль лечения, желательно с визуальным осмотром. Для этого и назначают гистероскопию. Назначается такое исследование для того, чтобы исключить или подтвердить мысль об аденомиозе (т. е. воспалении) или гиперплазии эндометрия.

РОЖАТЬ НУЖНО ДО 25 ЛЕТ. ЭТО ТАК?

Многие женщины боятся рожать после 30. Врачи утверждают, что это может плохо сказаться на здоровье. Так ли это?

М. Н. Головакова, Ростовская обл.

Доказано, что роды стимулируют обновление женского организма. Вы просто расцветаете! У «поздних» мам менопауза наступает позже и проходит легче. Вы сможете больше дать ребенку. Ведь если вы сложившаяся личность, уже сделали карьеру и твердо стоите на ногах, вы сможете гораздо больше дать своему ребенку в плане не только материальных благ, но и формирования его личности. Ребенок будет счастливым. Все мамочки хотят счастья своим детям. Но поздние дети всегда планируемы и долгожданны. А это значит, что женщина психологически и эмоционально готова к материнству и будет всю себя посвящать ребенку, ставя его интересы на первый план.

О цистите знаю не понаслышке

Аббоклит

Хочу поделиться опытом лечения цистита. О нем я знаю не понаслышке. Он случался у меня 1-2 раза в год. Начать лечение пришлось все-таки с таблеток и капель: на всякий случай в холодильнике храню «Цистенал». Капала 8 капель на кусочек сахара (можно взять 1 чайн. ложку сахарного песка) и держала под языком или за щекой до растворения. Потом выпивала 2 таблетки «Нитроксолина», к нижней части живота прикладывала пришитую к марле собачью шерсть (можно взять шерстяной шарф или рукавичку) и лежала на животе, подложив небольшую подушечку.

В. А. Агафонова, Ставрополь

ИЗ ГРУДИ ВЫДЕЛЯЕТСЯ ЖИДКОСТЬ...

Из одной груди выделяется жидкость желтого цвета, а из другой — белого, как молоко. Родила год назад. Что это может быть?

Светлана С., Ярославль

Речь идет о галактореи, то есть о выделениях молочно-желтого цвета из сосков при надавливании. Галактореи является нормой в случае беременности и родов и патологическим состоянием, если появилась у небеременной женщины и не связана с лактацией, а также если длится в течение 5 месяцев и более после окончания кормления ребенка. Вам необходимо проконсультироваться с врачом гинекологом-эндокринологом, обследоваться на содержание пролактина (гормона передней доли гипофиза) в крови. Не помешает и консультация врача-маммолога.

ВЕЧЕРАМИ ПОВЫШАЕТСЯ ТЕМПЕРАТУРА

Почти 3 месяца вечерами у меня периодически поднимается температура. После месячных несколько дней держится в норме, но затем снова поднимается до 37-37,2°С. УЗИ женских органов патологии не выявило. Что это может быть?

М. Н. Камойлова, Тверская обл.

Скорее всего, в матке присутствует инфекция, которая вызывает воспалительный процесс. В результате уничтожаются рецепторы к женским гормонам в матке — нарушается гормональный баланс в организме. Организм реактивно повышает уровень прогестерона в крови. В большом количестве прогестерон действует возбуждающе на центры терморегуляции, и температура тела повышается. Подобное состояние бывает при эндометриозе матки.

На вопросы отвечала С. Н. Фёдорова, врач-гинеколог

■ ИЗ ВСЕХ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ЧУВСТВ НАИМЕНЕЕ РАЗВИТО ЧУВСТВО МЕРЫ.

■ ЕСЛИ МУЖ ПРИШЕЛ В ДОСКУ – ПРИКИНЬСЯ БРЕВНОМ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями.

ПРИ КЛИМАКСЕ ПОМОЖЕТ ШЕЛУХА

Хочу поделиться с читателями очень хорошими и полезными рецептами. Моя сестра долгое время жила в Волгоградской области. А по соседству с ней жили бабушки, которые знали немало народных рецептов.

При климаксе облегчит состояние обыкновенная луковая шелуха. Возьмите горсть шелухи, залейте ее 1 л воды, поставьте на огонь, доведите до кипения, снимите с огня и дайте настояться. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды или через час после нее.

Избавиться от трещин на пятках поможет кашица из чистотела. Положите ее на раны, сверху накройте целлофановым пакетом, закрепите бинтом и оставьте на ночь. Утром компресс снимите, ноги обмойте и смажьте пятки сливочным маслом, сметаной или любым жирным кремом для ног. После таких процедур огрубевшая кожа сойдет, и пятки станут гладкими.

Н. Х. Эскиева, с. Пригородное, Чеченская Республика

ЗУД БОЛЬШЕ НЕ БЕСПОКОИТ

Газету «Айболит. Письма» выписываю с 2006 года, делаю подшивки и перечитываю, когда нужен какой-нибудь рецепт. Однажды просматривая прошлогоднюю подшивку, обратила внимание на письмо. Оно было из Краснодара, без подписи. Женщина просила помощи, у нее зуд в области половых органов. У меня когда-то тоже была такая проблема. Но добрые люди дали один рецепт, я пролечилась, и вот уже 6 лет зуд меня больше не беспокоит. Нужно купить в аптеке нистатиновую, метилурациловую, преднизолоновую или гидрокортизоновую мазь, «Лоринден» или «Глицинал» и выдавить из каждого тюбика по 1 мл в одну баночку, хорошо перемешать (все из тюбиков выдавливать не надо, когда закончится, сделаете свежую) и на ночь смазывать полученной смесью место зуда (но можно это делать и днем). Мне хватило 3 дней лечения.

А. В. Измайлова, Ставрополь

ПРИ МАСТОПАТИИ КУПИТЕ МАГНЕЗИЮ

После удачной операции по поводу мастопатии я через год вновь обнаружила затвердение в груди. И опять мне предложили операцию. Но я не согласилась. Пошла к другим врачам. Невропатолог дала очень простой рецепт лекарства. Пропила я его всего 10 дней, и операция, слава богу, не понадобилась. С тех пор прошло уже больше 30 лет, как я избавилась от этой напасти.

Купите в аптеке сухую магнезию (английскую соль). Ее надо принимать 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — месяц. Потом можно сделать перерыв на 10-15 дней и повторить лечение. Даже тем, у кого затвердение рассасывается, через 10-15 дней курс желательно повторить. Доза одного приема — кончиком чайной ложки зачерпните сухую магнезию, высыпьте ее на язык и запейте водой.

М. Ю. Завадская, Иваново

Сковородки добавят морщин

Ученые установили, что у женщин, которые часто пользуются антипригарной посудой, раньше начинается менопауза. Всему виной вредные вещества — перфторуглероды (ПФУ), которые содержатся в антипригарном покрытии. Хуже всего то, что эти соединения не выводятся из организма. При этом повышенное содержание ПФУ в организме может привести не только к преждевременному старению, но и к проблемам с иммунной системой, а также к заболеваниям сердца и щитовидки.

Для вас, месье!

Сексуальные расстройства

Природа не сидит без дела и постоянно придумывает новые болезни, которые могут испортить нам радость в жизни — хороший секс.

ПРИАПИЗМ

Сексуальное расстройство, названное по имени древнегреческого бога Приапа. Он отвечал за плодородие, на рисунках изображался с эрегированным пенисом. Страдающий приапизмом находится примерно в таком же состоянии: ему не нужна никакая виагра, половой орган и так находится в состоянии постоянного возбуждения. Вам смешно, а человеку неприятно — особенно в метро в час пик. К тому же это больно.

Причины: болезни крови; последствия венерических болезней и неправильных методов их лечения; алкоголь и наркотики.

Как лечить. Засеките время своей эрекции — если она продолжается более четырех часов, срочно обратитесь к врачу. Приапизм опасен осложнениями, самое неприятное последствие — ампутация пениса. На ранней стадии могут помочь сосудосуживающие средства. На поздних — проблему решают хирургическим путем.

СЕКСУАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Здесь все более-менее понятно: это сексуальное расстройство означает маниакальную одержимость сексом. Человек, страдающий сексуальной зависимостью (сексуальной аддикцией), как правило, идет на любые меры, чтобы получить вожделенную дозу плоти. В крайнем случае заболевание может перерасти в гиперсексуальность — постоянную потребность в генитальной стимуляции.

Причины: это сексуальное расстройство вызывает множество факторов. Гиперсексуальность обычно возникает после травм головы и психических заболеваний.

Как лечить. Очень непросто. Любая аддикция — это сложное психологическое заболевание, для определения причин которого нужно собирать, как минимум, врачебный консилиум. Медикаменты и уколы помогают, но строго в определенных случаях.

КОИТАЛЬНАЯ ЦЕФАЛГИЯ

«Доктор, у меня что-то в голове стучит!» — «Э, батенька, да у вас там барабан».

Тоже малоприятное явление, да еще и с непроизносимым названием. Если вкратце — то аккурат перед самым оргазмом больной начинает испытывать головную боль (оргазм при мастурбации тоже считается). Боль может длиться от нескольких минут до нескольких дней. Самое нехорошее в этом недуге то, что мужчина вынужден отказываться от секса под предлогом «голова болит».

Причины: не выявлены до сих пор. Однако установлено, что 10% мужчин страдают коитальной цефалгией из-за неправильного лечения эректильной дисфункции. Могут быть осложнения — опухоли и неврозы.

Как лечить. Лучшее лечение здесь — воздержание. Физические упражнения и похудение при лишнем весе тоже могут помочь. В некоторых случаях рекомендуют лекарственные препараты вроде «Пропранолола».

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями.

Намотай на ус

УРОКИ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

1 **Настоящая любовь не требует извинений.** Совсем наоборот! Настоящая любовь требует извинений даже в том случае, если вы не чувствуете за собой вины.

2 **Всегда будьте предельно честны со своим партнером.** Если следовать этому совету, вам придется сказать ему в лицо, что он (она) слишком толстый и низкорослый, а его (ее) мамашу вы просто на дух не переносите.

3 **Всегда поддерживайте мир в семье.** Нет, нет и еще раз нет! Если в семье назрела проблема, не отмахивайтесь от нее, опасаясь возможного конфликта. В противном случае отрицательные чувства нарастают как снежный ком. И вы не успеете оглянуться, как пройдет 20 лет совместной жизни, а вы так и будете бороться с одними и теми же проблемами, не решившись обсудить их с супругом.

4 **Никогда не ложитесь спать в плохом настроении.** Часто требуется успокоиться, прежде чем найдется разумное решение проблемы. На это может потребоваться несколько дней. Так что хочешь не хочешь, а уснуть иногда трудно. Попытайтесь успокоиться и хорошенько выспаться. Серьезные проблемы пусть подождут.

5 **Дети всегда на первом месте.** Это плохой совет, если он обозначает, что муж (жена) всегда на втором. Конечно, вы должны любить своих детей и заботиться о них, но никогда не забывайте о человеке, связавшем свою судьбу с вашей. К тому же самое лучшее, что вы можете дать своему ребенку, — это счастливая семья с любящими друг друга родителями.

КОМУ ДОВЕРИТЬСЯ, НА КОГО МОЖНО ПОЛОЖИТЬСЯ?

На объявления о знакомствах вначале не обращал особого внимания. Потом и сам решил испытать судьбу. За полтора месяца мне пришло около 300 писем. Я задумался: кому отвечать, кому довериться, на кого можно положиться? У меня никакого опыта в этом деле нет. И пошло-поехало. На каждую претендентку приходилось тратить от 4 до 7 месяцев. Писал о себе, своих жилищных условиях, то, что есть на самом деле, ничего не приукрашивая, наивно надеясь на взаимность и честность.

На первые свидания ездил сам, естественно, по взаимной договоренности. Вот тутто и пришлось познакомиться с женским коварством. Меня ждали невероятные сюрпризы. Одинокая женщина в одночасье обрастала двумя детьми. Сразу куда-то улетучивалось филологическое образование. Мадам средней полноты тянула за 100 кг.

Приезжали женщины и ко мне в гости, без приглашения. Вроде мимо ехали и решили заглянуть на огонек. Некоторым гостьям приходилось дорогу оплачивать в оба конца. Другие дамочки приезжали, чтобы просто отдохнуть от трудов праведных, водочки попить, расслабиться умственно и физически. Меня своим посещением удостоила даже одинокая бизнесвумен. У нее одно жизненное кредо: что понравилось, надо купить и стать полновластной хозяйкой. Увы, не все покупается и продается.

В итоге вся моя эпопея закончилась плачевно. Потратил время, деньги, но попрежнему одинок.

На что рассчитывают женщины, вводя в заблуждение мужчин? А ведь каждая рассказывала о своей неудавшейся жизни. И довольнотаки убедительно! Муж пил, бил, гулял, она, сердешная, все терпела или во имя любви, или во имя детей. Затем муж или умирал от пьянства, или разводились. В итоге — одиночество. Так и хочется спросить: «А какого черта вы терпели такое 10, 15, а то и 20 лет?!» Если мужчина поднимает руку на мать своих детей, если бутылка ему дороже семейных отношений — бегите от таких уродов и не пытайтесь их перевоспитывать. Народная мудрость гласит: горбатого могила исправит. Да и детям вашим любитель выпить ничего хорошего не даст.

Однако я убежден, что нормальных, серьезных людей больше. Вот только найти их непросто. Если одиночество действительно достало — ищите!

Уважаемые женщины! Прежде чем начинать переписку, хорошенько подумайте: а надо ли вам это? Готовы ли вы психологически к тому, чтобы в корне изменить привычный уклад своей жизни? Определитесь, кому что надо. Каких земных благ вы ожидаете получить от претендента на руку и сердце? И имейте в виду, что на мешках с золотом спать жестко.

В. В. Липилин, Ростовская обл.

ОТ ЗЛОБЫ ОТНЯЛАСЬ ЛЕВАЯ ЧАСТЬ ЛИЦА, НО ОНА ПРОДОЛЖАЕТ МСТИТЬ...

Я с детьми приехала в Россию из Средней Азии. Здесь жизнь с мужем не сложилась, развелись. Встретила другого мужчину. Официально он был давно разведен, но с женой то жил, то уходил от нее жить к другой женщине. Потом опять возвращался. У них общая дочь, ей скоро исполнится 30 лет.

Мы сошлись с этим мужчиной. Он купил квартиру недалеко от бывшей жены. Вместе мы уже 6 лет. С первых дней он предупредил меня, что бывшая жена будет мстить. И вот началось... Я резко похудела, узнала, что такое смертельная тоска. У дверей находила то мусор, то знаки на стене, то имя царя преисподней. Три месяца на дверь выливали масло, на пороге стояли лужи. Со здоровьем становилось все хуже. У меня опухли ноги, отеки держались 3 месяца. Потом началась страшная крапивница. Промучилась год. Сейчас появились проблемы с щитовидной железой, печенью и поджелудочной железой. Я очень похудела, сильно выпадают волосы, не могу ничем остановить этот процесс. Боюсь идти к гинекологу, хотя очень сильно болит низ живота. Но самое страшное то, что болеют мои дети. У 18-летней дочки вокруг глаз желтизна, она постоянно устает, и у нее тоже выпадают волосы. У 22-летнего сына проблемы с желудком. Еще с нами живет отец мужа. Ему 90 лет. У него уже 4 года цирроз печени. Я ухаживаю за ним. Он уже всех нас измучил. С мужем живем плохо. В доме постоянная враждебная обстановка. Я освятила дом, но это не помогает. Муж постоянно гуляет, стал домашним тираном, любит выпить. Когда устраивает скандал, кричит, чтобы мы убирались. А куда? Я бы с удовольствием, но у меня нет ни работы, ни жилья.

Никогда раньше не унывала, а сейчас как будто меня раздавили, нет сил. Больно и от измен, и от постоянных унижений. Я же вижу, что муж теперь решил жить с другой, а я ему мешаю. Мы с ним не расписаны, значит, меня можно просто выкинуть на улицу. Муж и не скрывает, что живет со мной только потому, что я присматриваю за его отцом. Я верующий человек, хожу в церковь, молюсь за нас.

Но как просить Бога, если мы живем в грехе? Я намного моложе мужа, а та, другая женщина, еще моложе. У бывшей его жены, которая занимается черными делами, на нервной почве отнялась левая часть лица. Неужели этот мужчина стоит того, чтобы стараться вернуть его таким способом? Разве можно столько лет носить в себе злобу и мстить? Конечно, я виновата перед ней, но что делать — не знаю.

Люди добрые, помогите советом! Я на грани нервного срыва. А муж только встанет с постели — и сразу налево, в глазах похоть. А ведь уже на пенсии...

Елена М., Оренбургская обл.

В ОДИН МОМЕНТ ТИХАЯ ДОМОХОЗЯЙКА МОЖЕТ СТАТЬ СТЕРВОЙ

Хотела бы рассказать одну историю, которая случилась в семье подруги Катерины. Ее муж Алексей по характеру боевой и активный, поэтому, как и все мужчины, он считал, что семья — это семья, а подруги — это подруги. Свои любовные похождения он маскировал под особую любовь к рыбалке. Но женское сердце всегда чувствует, если что-то не так.

ИЗ-ЗА НЕПОНИМАНИЯ МЫ ЧАСТО ТЕРЯЕМ СВОИХ БЛИЗКИХ, А ЖИВЯ С НИМИ, ИНОГДА СТАНОВИМСЯ ОДИНОКИМИ.

Катерина решила начать с нетрадиционных методов. Обойдя в округе всех гадалок и колдунов, нашла бабульку, которая дала ей настой каких-то трав, клятвенно заверив Катерину, что после этой травки муж успокоится и налево его уже не потянет.

И действительно, муж присмирел, стал больше находиться дома. Катерина заметила, что, если она подливала утром в еду заветные 40 капель, к вечеру муженек не вылезал из туалета. Капли оказались (и слава богу!) слабительным. Из-за этой интересной проблемы Алексей даже получил прогул на работе. И тогда он почувствовал неладное с организмом и стал бегать в поликлинику. Врачи не обнаружили ничего, кроме гастрита.

Но заветные капли закончились. Да и Катерине уже надоели «туалетные истерики». Муж очухался, и возобновилась его необыкновенная любовь к рыбалке.

И вот в очередной раз сидела Катерина дома одна, находясь в глубокой депрессии. Между ног путалась кошка, которая всем своим видом показывала хозяйке свое желание. Катерина, глядя на кошку, про себя подумала: «Ну вот, Сара, и ты туда же со своим инстинктом размножения». Подумала и решила купить кошке таблетки и капли, чтобы она не гуляла, а заодно — и для мужа.

Каждое утро она упорно подсыпала и подливала их мужу в еду — никакого результата. Муж по-прежнему обожал природу и упорно не хотел брать жену с собой, приводя массу доводов. Единственным побочным эффектом был отменный аппетит мужа, у него даже второй подбородок наметился. Катерина решила больше не экспериментировать, а просто запланировала как-нибудь застукать мужа на месте преступления.

Однажды Алексей в очередной раз приехал с рыбалки в легком опьянении, без рыбы и даже без запаха рыбы. На вопрос: «А рыба где?» — Алексей начал лихорадочно искать ее в рюкзаке, пакетах и даже выворачивать карманы. Лучше б он этого не делал! Из одного кармана выпали ажурные красные трусики явно не Катерининого размера.

Немая сцена. У мягкой, доброй Катерины побледнело лицо, в глазах мелькнули молнии. Вот она — улика! В один момент из тихой домохозяйки она превратилась в фурию. В мужа полетели тапочки, блюдца, кастрюли. От утюга Алексей еле увернулся. Все это сопровождалось отборным матом. Последней каплей было точное попадание Катерины деревянной детской табуреткой в лоб любимого мужа. Алексей присел в легком шоке. Как это так?! Его жена столько лет была тихой, спокойной женщиной — и вдруг такой сюрприз!

Когда муж протрезвел, Катерина поставила ему условие: либо они любят природу вместе, либо он убирается к хозяйке красных трусиков. Алексей решил не рушить их 8-летний брак. Ему даже интересно стало с женой, у которой так резко изменился характер.

Пока в этой семье мир и покой. Но случай с красными трусиками и табуреткой каждый вспоминает по-своему: у Алексея на лице появляется смесь улыбки и удивления, у Катерины — злая усмешка, которая переводится примерно так: «Только попробуй, увидишь небо в алмазах, и где раки зимуют, и кузькину мать...»

Все имена я изменила, даже у кошки.

Оксана Демидова, Ростов-на-Дону

Стихи наших читателей

ПОМОГАЕТ ВЫЖИТЬ НАША ДЕТВОРА

Говорят,
что старость,
Старость нам
не в радость...
Все равно счастливая
пора,
Мы еще не знаем,
Сколько нам осталось,
Помогает выжить
наша детвора.
Стали мы как дети,
Кто за нас в ответе?
Нам уже не надо
от жизни ничего.
Лишь бы с добрым
взглядом
Кто-то был бы рядом,
И тогда мы скажем:
Старость — ого-го!..
Стали мы забывчивы,
Как дети обидчивы
И свой пыл стараемся
унять.
Сядем у камина мы
со взрослым сыном,
И начнем мы вместе
детство вспоминать.
Говорят,
что старость,
Старость нам
не в радость...
Все равно счастливая
пора,
Мы еще не знаем,
Сколько нам осталось,
Помогает выжить
наша детвора.

Людмила Семеновна Быкадорова, Волгоград

ТЕРЗАЕТ СЕРДЦЕ ПРОШЛОЕ

Как мне былое
забыть?
Оно приходит ночами,
Чтобы снова
со мною побыть,
Опутав словно цепями.
Меня оно
не отпускает —
Вселившись в память,
живет,
Терзает сердце мне,
душу мает
И кровушку,
не жалеючи, пьет...

Владимир Титанов, пос. Верх-Бийск, Республика Алтай

Рекомендуется

ЦАРИЦА ЧЕЧЕВИЦА

Хлеб, суп и похлебка из чечевицы считались обязательными блюдами на русском столе.

Блюда из чечевицы питательны, поскольку содержат большое количество углеводов и растительный белок, который легко усваивается организмом. В чечевице меньше жира, чем в горохе, она источник железа. В одной порции приготовленной чечевицы содержится 90% рекомендуемой дневной нормы фолиевой кислоты (защищает сердечно-сосудистую систему, это больше, чем в любом продукте). Чечевичные супы и каши нормализуют уровень сахара в крови, поэтому больным сахарным диабетом рекомендуется есть чечевицу не менее 2 раз в неделю. Чечевичная каша стимулирует обмен веществ, повышает иммунитет и улучшает работу мочеполовой системы. Пюре из чечевицы полезно при болезнях пищеварения (колите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки и др.).

Чечевица — экологически чистый продукт, она не накапливает в себе вредных токсичных веществ. Смесью чечевичной муки со сливочным маслом лечили ожоги, а с яичным желтком — раны. Чечевица разваривается быстрее других бобов, поэтому ее не нужно замачивать в холодной воде.

МАКАРОНЫ БОГАТЫ ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ, КОТОРЫЕ УЛУЧШАЮТ РАБОТУ КИШЕЧНИКА, ПРЕДОТВРАЩАЮТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Полезно знать

Принято считать, что худеющие люди должны отказываться от таких продуктов, как хлеб, макароны и крупы, но это заблуждение. Они поставляют в организм клетчатку, крахмал, витамины B_1, B_2, железо и цинк.

Хлеб, особенно грубого помола, не только не приводит к полноте, но и положительно влияет на работу всего желудочно-кишечного тракта. А салаты нужно подавать перед основной едой, а не после — они слегка утоляют голод и помогают усваивать более тяжелую пищу.

Пригодится

Для очищения легких от мокроты при длительном кашле ешьте мед с ядрами лесных орехов. Очень полезны отваренные в сладком вине кедровые орехи: возьмите 50 г орехов, залейте 0,5 л вина и подержите на огне 20 минут.

Чтобы избавиться от слизи, скапливающейся в носу и легких, измельчите 100 г корня петрушки, добавьте 20 измельченных зубчиков чеснока, залейте 1 л холодной кипяченой воды и поставьте в холодильник на 10 дней. Пейте теплым ежедневно по 1 ст. ложке на ночь.

Обычно хорошо спят и не видят кошмары те, кто любит сыр. Достаточно 20 г сыра съесть за полчаса до сна. Но выбирайте нежирные сорта.

Знаете ли вы, что...

Картофель – враг при диабете?

Картофель богат витаминами, и отказываться от него диабетикам не стоит. Нужно лишь ограничить его потребление. А вот картофельный сок, наоборот, нужно пить чаще.

Сахарный диабет — это эндокринное заболевание, при котором дефицит инсулина провоцирует повышение сахара в крови. Правильное питание сдерживает развитие болезни. Для жизнедеятельности человека необходима энергия — она сокращает сердце, продвигает кровь по сосудам, с ее помощью легкие наполняются кислородом, питающим ткани, мозг, мышцы. Главными поставщиками энергии являются углеводы — это одна из важнейших составляющих нашего питания. Именно из углеводов организм получает более половины калорий.

По своему составу картофель — идеальная пропорция самых необходимых веществ органического и неорганического происхождения. Картофель полезен и содержит много фосфора, железа, никеля и магния, множество витаминов, кислот (лимонную, фолиевую и яблочную). Кроме того, картофель богат калием — элементом, улучшающим деятельность сердца.

Однако больным диабетом стоит ограничивать употребление картофеля, так как в нем много углеводов (клетчатки, крахмала, а также сахарозы). Содержащийся в сыром картофеле легкоусвояемый сахар при варке превращается в крахмал, поэтому диетологи разрешают включать в рацион не более 300 г отварного картофеля (желательно вымоченного перед варкой и сваренного в кожуре).

А вот свежий сок картофеля, наоборот, снижает уровень сахара в крови. Пейте, начиная с 1/4 стакана и доведя норму до 1/2 стакана 2-3 раза в день в течение 2-3 недель. Сок картофеля можно разводить морковным соком (1:4) или водой (1:1). Однако картофельный сок противопоказан при тяжелой форме сахарного диабета и при пониженной кислотности желудочного сока.

Картофельный сок можно получить с помощью соковыжималки или натертый на терке клубень отжать через марлю. Для получения качественного сока лучше всего подходят сорта розовой, продолговатой картошки Утренняя роза, Американка и др., они наиболее богаты комплексом витаминов и минералов.

Намотай на ус

При солнечных ожогах приложите тертый сырой картофель в виде компресса на несколько часов (при этом уменьшается боль и отеки, происходит заживление кожи благодаря присутствующим в клубнях фитонцидам, витаминам и соланину). Помогает и при мозолях. Содержание соланина велико в молодом, мелком картофеле, а по мере созревания уменьшается. Снова увеличивается при длительном или неправильном хранении. Многократно увеличивается на свету — в зеленом картофеле. Горький вкус и першение в горле при употреблении картофеля говорит о повышенном содержании соланина. В больших количествах он ядовит.

Румяная барышня вишня

Вишня ускоряет обмен веществ, расщепляет жиры, нормализует работу сердца. Но кроме этого, она способна помочь при многих других заболеваниях. Вот некоторые из них.

* При авитаминозе, гиповитаминозе приготовьте общеукрепляющее средство. Понадобится 2 ст. ложки плодов вишни, 1 стакан воды. Ягоды помните пестиком и залейте кипятком, настаивайте в течение 15 минут. Принимайте по 1/2-1 стакану несколько раз в день как чай.

* При цинге и воспалении десен понадобятся 10 вишневых веточек, 1 стакан воды. Вишневые веточки измельчите, заварите кипятком, проварите 30 минут. Затем процедите, долейте кипяченой воды до 200 мл и полощите полость рта 2 раза в день.

* При ангине, болях в горле, воспалении десен приготовьте 2 ст. ложки цветков вишни, 2 стакана воды, 1 лимон. Цветки вишни заварите кипятком в термосе, настаивайте 1-2 часа, процедите. Выдавите в настой сок лимона и пейте маленькими глотками, разделив эту порцию настоя на день.

* При хроническом тонзиллите у детей смешайте 2 ст. ложки сока вишни, 3 ст. ложки меда, смазывайте небные миндалины ежедневно в течение 2 недель, а в течение последующих 2 недель — через день. Процедуру проводите натощак.

* При астении, упадке сил 2-4 ст. ложки сушеных плодов засыпьте в термос, залейте 0,5 л кипятка, через 10 минут закройте и настаивайте 8-10 часов. Выпейте в 3 приема за 30-40 минут до еды.

* При малокровии и как общеукрепляющее, витаминное средство принимайте такую смесь. Приготовьте 2 стакана вишневого сока, 2 стакана воды, 2,5 стакана сахара, 5-8 бутонов гвоздики, 7-10 горошин душистого перца, 0,75 стакана столового уксуса. Вишневый сок, воду и сахар размешайте в кастрюле, доведите смесь до кипения, добавьте гвоздику, перец и уксус. Зрелую вишню разложите в литровые банки, залейте горячим маринадом и стерилизуйте 3-5 минут в кипящей воде. Принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

* Для возбуждения аппетита и усиления деятельности желудочно-кишечного тракта возьмите 2 стакана вишневого сока, 1 чайн. ложку полыни, мед. Вишневым соком залейте полынь, настаивайте 1-2 часа, процедите, добавьте мед по вкусу. Принимайте по 0,25 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

* При артрите, подагре, болях в суставах залейте 1 ст. ложку плодоножек вишни стаканом кипятка, проварите в закрытой посуде 5 минут, охладите. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день.

* Для очищения суставов от соли 1 ст. ложку коры с молодых побегов вишни залейте стаканом кипятка и нагревайте на водяной бане в закрытой посуде 5-6 минут, затем настаивайте 30 минут. Пейте отвар небольшими глотками в течение дня.

* При обменных артритах, болях в позвоночнике 1 кг косточек вишни раздробите молотком, залейте ведром воды и варите 30 минут в закрытой посуде. Дайте настояться 10-12 часов, процедите. Добавляйте по 1 л на ванну с 1,5 кг поваренной соли.

* При заболеваниях верхних дыхательных путей и астме 10 плодов вишни, ложку хвои ели помните пестиком, смешайте, залейте 0,5 л воды, доведите до кипения и варите 10 минут. Настаивайте до охлаждения, процедите и принимайте по 0,75 стакана 3-4 раза в день до еды.

* При атеросклерозе и остеохондрозе возьмите в равных пропорциях листья вишни, сливы, облепихи, яблони, шиповника, смешайте, измельчите. 1 чайн. ложку смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте под крышкой 5-10 минут и принимайте по 1 стакану 3-4 раза в день после еды, добавив по вкусу мед или сахар.

* При бронхитах, ларингитах, плевритах, трахеитах, фарингитах смешайте 1 кг плодов вишни, 800 г сахара, стакан сока красной смородины и 1/2 стакана сока малины, поставьте на огонь, доведите на маленьком огне до кипения и варите 30 минут. Затем разложите по банкам и храните в прохладном темном месте. Принимайте по 1 чайн. ложке на стакан горячего молока.

* При закупорке и воспалении вен на ногах смешайте ложку сухих плодов вишни, 1,5 ложки измельченных плодов каштана, выложите все это в бутылку из темного стекла и залейте 0,5 л спирта. Плотно закройте и настаивайте 8-10 дней в темном месте при комнатной температуре, периодически взбалтывая. Затем процедите и принимайте по 30 капель на 1/2 стакана воды 3 раза в день до еды.

* При начальных стадиях гипертонии смешайте 10 плодоножек вишни и ложку сушеницы, залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 2-3 часа, процедите. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20-40 минут до еды. Одновременно делайте ванны для ног с этим настоем.

ВИШНЯ ХОРОША ТЕМ, ЧТО ПРИ КОНСЕРВИРОВАНИИ И ЗАМОРОЗКЕ ПОЧТИ НЕ ТЕРЯЕТ СВОИХ ЦЕЛЕБНЫХ СВОЙСТВ.

ЧТОБЫ УТОЛИТЬ ЖАЖДУ, СМЕШАЙТЕ 1/2 СТАКАНА ПЛОДОВ ВИШНИ, 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ПЛОДОВ АНИСА И ПОМНИТЕ ПЕСТИКОМ. ЗАТЕМ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА, ПЛОТНО ЗАКРОЙТЕ КРЫШКОЙ И НАСТАИВАЙТЕ 20-30 МИНУТ. ПЕЙТЕ ПО 0,25 СТАКАНА 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ.

Творожные пряники

400 г муки, 250 г нежирного творога, 1 яйцо, 1/2 стакана коричневого сахара, 1 ст. ложка меда, 1/2 стакана орехового или оливкового масла, 1 чайн. ложка соды без горки, щепотка соли, растительное масло для смазывания. Для глазури: 1 стакан сахарной пудры, 1 белок, 2 ст. ложки апельсинового сока.

Творог протрите через мелкое сито, смешайте с яйцом, сахаром и медом. Влейте ореховое масло и перемешайте до однородности. Просейте муку с содой и постепенно введите ее в творожно-масляную смесь. Вымешивайте тесто, добавляя муку, пока оно не перестанет липнуть к рукам. Скатайте тесто в колбаски, нарежьте на кусочки, каждый кусочек переверните и немного приплюсните. Разложите на смазанном маслом противне на расстоянии 3 см друг от друга. Выпекайте пряники в разогретой до 200°С духовке до золотистого цвета 20-25 минут. Готовые пряники остудите.

Для глазури просейте сахарную пудру. Взбейте белок, постепенно добавляя к нему сахарную пудру, апельсиновый сок (глазурь должна получиться густой и блестящей). Пряники выложите в большую миску, полейте сверху глазурью и осторожно перемешайте, пока они полностью ею не покроются. Осторожно достаньте пряники и обсушите на решетке.

Полезные советы

* Увядшие овощи (зелень) можно освежить, окунув их сначала в горячую воду, а затем в холодную.

* Для того чтобы легче было отделить рыбу от костей, перед этим ее нужно сбрызнуть лимонным соком.

* Если вы любите в салате запах чеснока, положите туда корочку ржаного хлеба, натертую чесноком. Спустя некоторое время корочку выньте, но едва ощутимый запах чеснока останется.

* Все продукты для салата надо охладить до 8-10°С (при этой температуре резко замедляется развитие микроорганизмов). И главное, нельзя смешивать охлажденные продукты с теплыми.

* Яблоки, морковь, свеклу, картошку нужно очищать как можно тоньше, ведь в подкожном слое находится больше всего витаминов.

* Свекла станет более вкусной и сочной, если отваривать ее в кожуре, оставляя остатки стеблей.

Баклажаны по-гречески

Баклажаны разрежьте вдоль, выньте сердцевину и мелко ее порубите, добавьте порезанный репчатый лук, зелень сельдерея, петрушки, укропа и обжарьте все это на растительном масле, посолите. Полученным фаршем наполните половинки баклажанов, соедините их вместе, перевяжите нитками, уложите в кастрюлю, залейте томатным соусом и тушите до мягкости. Готовые баклажаны выньте, осторожно удалите нитки, уложите в глубокое блюдо и залейте соусом, в котором они тушились. Подавайте холодными.

Л. Р. Куриленко, Октябрьск, Самарская обл.

Котлеты «Павлиний глаз»

400 г фарша, 150 г твердого сыра, 1 луковица, зелень, соль, перец, растительное масло для жарки, 8 перепелиных яиц.

Зелень измельчите. Лук нарежьте кубиками и обжарьте на растительном масле. Фарш соедините с луком, натертым сыром, зеленью, посолите, поперчите, перемешайте. Из фарша сформуйте котлеты, посередине сделайте углубление и жарьте на сковороде сначала углублением вниз, затем — с другой стороны. Затем переложите в форму для запекания углублениями вверх. В каждое углубление разбейте перепелиное яйцо, немного посолите. Запекайте котлеты в духовке в течение 20 минут при 180°С.

Л. М. Лабазников, Алтайский край

Фаршированный перец

4 болгарских перца, 50 г макаронных изделий, 200 г паштета из печени, 2 маринованных огурца, 8 грибов, 1 луковица, 1 ст. ложка рубленой зелени базилика, 2 ст. ложки растительного масла.

Для соуса: 2 ст. ложки маринада от огурцов, 1 чайн. ложка готовой горчицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1/4 чайн. ложки порошка мускатного ореха.

Сварите макароны, откиньте на дуршлаг, охладите. Грибы и лук порубите, обжарьте на масле. Смешайте с макаронами, добавьте нарезанный кубиками паштет и мелко нарезанные огурцы. У перцев срежьте верхнюю часть, мелко нарежьте ее, удалив плодоножку, и соедините с салатом. Взбейте ингредиенты соуса, заправьте салат, перемешайте. Перцы наполните салатом и посыпьте базиликом.

С. М. Самостоева, Кемеровская обл.

Из писем читателей

Кабачки под соусом

500 г кабачков, 2 ст. ложки сливочного масла, 150 г молочного соуса, 20 г тертого сыра, 2 чайн. ложки пшеничной муки, соль по вкусу.

Кабачки нарежьте кружочками, посолите, обваляйте в муке и обжарьте на сливочном масле. Положите в сковородку, залейте молочным соусом, посыпьте сыром, сбрызните растопленным сливочным маслом и запеките в духовке. При подаче выложите на тарелку и полейте растопленным сливочным маслом.

С. М. Козлова, Челябинская обл.

УТКА С МАКАРОНАМИ И МАЛИНОЙ

500 г крупных макарон, 2 куска утиного мяса с кожей, 2 луковицы, 1 стакан красного сухого вина, 1/2 стакана куриного бульона, 1 стакан малины, измельченная ягода можжевельника, 1 ст. ложка меда, соль, перец.

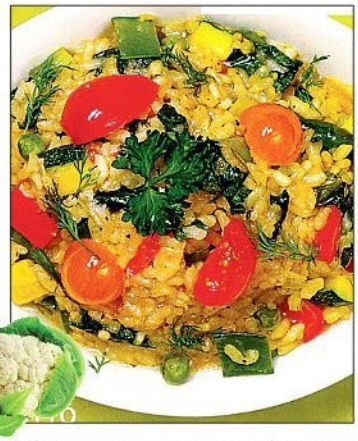
На коже утиного филе сделайте несколько надрезов крест-накрест, не прорезая кожу до конца. Натрите филе солью и перцем. Разогрейте сковороду, положите на нее грудки кожей вниз и жарьте на среднем огне 10 минут, затем уменьшите огонь, переверните и жарьте еще 5 минут. Если на сковороде, где жарилась утка, образовалось много жира, часть слейте, добавьте нарезанный лук и обжарьте. Затем увеличьте огонь и влейте в сковороду вино с медом и можжевельником и готовьте, пока вино не выпарится наполовину. Добавьте бульон, посолите и уварите еще вполовину. Теперь положите малину и просто прогрейте, но не кипятите. Нарежьте утиные грудки полосками, положите в соус. Подавайте, выложив куски на сваренные макароны и полив соусом.

ОВОЩИ В КЛЯРЕ

2 болгарских перца, кабачок, баклажан, кочан цветной капусты, по пучку петрушки, сельдерея и базилика, 100 г муки, соль, перец по вкусу, 200 мл растительного масла для жарки. Для кляра: 2 желтка, 350 мл ледяной воды.

Кабачок и баклажан нарежьте круглыми ломтиками толщиной 0,5 см. Цветную капусту тщательно разберите на небольшие соцветия. У петрушки и сельдерея отрежьте грубые черенки. Обваляйте овощи в муке, смешанной с солью, и выложите на поднос. Глубокую сковороду заранее поставьте на огонь. Смешайте желтки с ледяной водой, всыпьте половину муки, аккуратно и быстро перемешайте. В тесте должны остаться небольшие комочки — они делают кляр более воздушным и хрустящим. Кусочки овощей обмакивайте в ледяное тесто и сразу же обжаривайте в раскаленном масле. Затем выкладывайте на салфетку, чтобы впиталось лишнее масло, и сразу же подавайте к столу.

РИЗОТТО С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ



250 г риса, 200 г моркови, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, кочан цветной капусты, 4 луковицы, 4 зубчика чеснока, 50 г тертого сыра, 100 мл белого сухого вина, 1,5 л овощного бульона, перец.

Морковь нарежьте кубиками и обжарьте на сливочном масле. Добавьте 1 ст. ложку растительного масла, сахар, соль и готовьте еще 5 минут, помешивая. Лук нарежьте, чеснок порубите, капусту разделите на соцветия и порежьте. Отдельно на растительном масле обжарьте лук, затем добавьте цветную капусту и через минуту — чеснок. В овощную массу всыпьте рис и прогрейте его не более 3 минут. Затем добавьте вино, после этого по 1 половнику добавляйте бульон. За несколько минут до окончания приготовления в рис добавьте морковь, 1 ст. ложку растительного масла, перец и перемешайте. В конце добавьте тертый сыр, перемешайте, чтобы сыр расплавился, снимите с огня, выложите на подогретую тарелку, украсьте зеленью, сверху посыпьте перцем и подавайте.

КАРП, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРЕЧКОЙ

2 средних карпа, 1/2 стакана гречневой крупы, 2 большие луковицы, 200 г сметаны, панировочные сухари, соль, перец по вкусу, растительное масло.

У карпов сделайте на брюшке продольный надрез, выпотрошите, хорошо промойте и сделайте по бокам надрезы. Гречку высыпьте на раскаленную сковороду и прокалите в течение 1 минуты, помешивая. Вскипятите стакан воды, всыпьте крупу, посолите и варите под крышкой. Лук нарежьте полукольцами и обжарьте в растительном масле, добавьте гречневую кашу, лук, 2 ст. ложки сметаны и перемешайте. Получившимся фаршем равномерно наполните карпов от хвоста до головы, натрите солью и перцем, обваляйте в панировке, выложите на противень так, чтобы брюшки рыб соприкасались, и поставьте в заранее разогретую до 200°С духовку. Через 15 минут выньте карпов из духовки, смажьте сметаной и запекайте еще 15 минут.

Пригодится

ПРИМЕТЫ ВЕНЧАНИЯ

Если перед венчанием молодые поклянутся в верности друг другу над колодцем, их любовь будет вечной и бездонной.

* Венчальное кольцо должно состоять из одного металла и при этом не иметь никакого выгравированного рисунка.

* Молодоженам ни в коем случае нельзя использовать кольца, распиленные или переплавленные из колец своих родителей.

* Овдовевшая женщина (или мужчина) сохраняет венчальное кольцо, но носит его уже не на правой, а на левой руке. Нельзя венчаться вдовьим кольцом.

* Если вдова выходит замуж второй раз, то новое венчальное кольцо она должна будет носить опять-таки на правой руке, а кольцо от первого брака необходимо будет снять и спрятать, но ни в коем случае не передавать его по наследству своим детям. Оно может повлечь за собой повторение несчастливого жизненного пути родителей.

* Если семья разводится, то кольца снимают и не носят даже в качестве обычного украшения. В свадебном ритуале они больше не участвуют.

* Молодожены могут венчаться кольцами родителей только при условии, что те уже отметили серебряную свадьбу. Особенно почитаемыми являются кольца, которые передаются молодым от «золотых» юбиляров.

* Потеря венчального кольца, как во время свадьбы, так и в любое другое время, предвещает серьезные проблемы со здоровьем и грозит разводом.

МИШКА НЕ ЗАХОТЕЛ ПОЗНАКОМИТЬСЯ С БАБУШКОЙ

Хочу рассказать о случае, который произошел со мной в детстве. Было мне тогда 5 лет, а брату 2 года. На дворе стоял май, сестры были в школе, а родители на работе. За нами с братом присматривала бабушка. Однажды брат уснул, а я играла в комнате. Вдруг вижу — из-под печки вылез мишка, где-то с меня ростом. Мы с ним стали играть и бегать вокруг печки. После этого мы играли каждый день, целую неделю. Решила я показать мишку бабушке, загнала его в угол, закрыла табуретками, ведрами, тазами, чтобы не сбежал, попросила не уходить и дождаться меня. Пока я бегала за бабушкой, мишка ушел и больше ко мне не приходил. Позже стал показываться моему брату. До сих пор не знаю, что это было.

Диля Валинуровна Мухаметгалина, Магнитогорск

НЕВИДИМКА РАЗБУШЕВАЛСЯ ТАК, ЧТО МИЛИЦИЯ НЕ СПРАВИЛАСЬ

Несколько лет назад, когда я еще жил с родителями, в нашем городке произошло событие, надолго выбившее из колеи жителей, которые были этому свидетелями. А так как городок у нас маленький — около 25 тысяч жителей, то очевидцев было чуть ли не полгорода.

В один из теплых майских дней одна пенсионерка (наша соседка тетя Валя, женщина с крепкими нервами, войну прошла) пекла к ужину блины. Вдруг в тот момент, когда она снимала со сковороды очередной аппетитный блин, прямо из стены над плитой рыкнул густой мужской бас: «Что, бабка, блинки жаришь? Угости и меня, а не то...» Далее были произнесены слова непечатного содержания. Старушка лихорадочно перекрестила стену и бросилась проверять запоры. Никого, кроме нее, в доме не было...

В ближайшем отделении милиции ее, естественно, подняли на смех. Тетя Валя, однако, стояла на своем и заявила, что никуда не уйдет, пока милиция не задержит хулигана. Служители правопорядка, посовещавшись, согласились заглянуть к ней на полчасика. Чтобы время не пропало зря, решили прихватить с собой пару-другую бутылок пива.

Дальше произошло самое интересное. Бабка вошла в дом, а милиционеры, пообещав в случае чего немедленно прийти к ней на помощь, устроились на скамеечке под кустом (росла там сирень и еще цветы какие-то, так что обзор был хороший). В предвкушении большого удовольствия менты откупорили бутылочку, и именно в этот вожделенный миг из благоухающего куста сирени громыхнул отвратительный мужской бас: «Вы зачем, паразиты, сюда пришли? Меня ловить или пиво трескать?» Подпрыгнув от неожиданности, стражи правопорядка кинулись в разные стороны, выхватывая пистолеты. И вслед им загремел трехэтажный мат, перемежающийся упоминанием не только их имен, но и некоторых нелицеприятных фактов из их биографий...

Двор оцепили в какие-то пять минут. Похоже было, что вся милиция съехалась туда. Привезли даже какую-то аппаратуру. А голос разошелся, перекинувшись на вновь прибывших, и не думал замолкать. Все были в шоке.

Попытки найти невидимку-сквернослова ни к чему не привели. Даже электричество по всему району отключили. Но это никак не повлияло на активность голосового диверсанта. Не обнаружили его и широкомасштабные поиски с собаками.

Еще пару дней нечистая сила доставала работников милиции по одному, а потом по непонятным причинам исчезла так же неожиданно, как и появилась...

А. Н. Михалкова, Днепропетровск

НЕОЖИДАННАЯ ВСТРЕЧА СО СВЕТЯЩИМСЯ ТЕЛОМ

В ту ночь (это было лет 20 назад) мы с отцом ехали из Ленинграда в сторону Петрозаводска. Я сидел на переднем сиденье и наблюдал за звездным небом.

Неожиданно меня охватило беспокойство. Сначала я не понимал, в чем дело, но вдруг сообразил. В небе среди звезд появилась и стала увеличиваться светящаяся точка. Я принял это явление за падение метеорита, попросил остановить машину, разбудил отца и стал наблюдать. Вдруг из неизвестного светящегося тела, которое приближалось к земле, стали выделяться клубы серого дыма. Они выходили порциями, окутывая тело.

Его движение явно замедлилось. Исчезло яркое свечение в центральной части, вместо него дымное облако прорезали яркие лучи. Оно продолжало двигаться вниз, вытягивалось, приобретая серебристый оттенок.

При этом верхние лучи стали бледнее, нижние, опускаясь к земле, светились интенсивнее. Потом облако вытянулось, стало похожим на сигару, верхние лучи исчезли, а нижние протянулись до земли. Свет внутри облака стал красноватым... До Петрозаводска нам оставалось ехать около ста километров. Прикинув расстояние до странного объекта, мы предположили, что облако висит над Петрозаводском.

Все происходящее было видно очень хорошо. Я обернулся, чтобы узнать мнение отца, и вдруг сквозь левое боковое стекло увидел метрах в 50 от дороги какую-то белесую сферу, плавно опускавшуюся на землю. Если не приглядываться, то ее можно было принять за парашют. Тело опускалось бесшумно на темные ели, которые исчезали, поглощаемые им.

Опустившись, сфера скрылась за деревьями. Все это происходило около минуты, но мне казалось, что прошел час, пока сфера не

исчезла из виду. Я хотел бежать туда, но отец отговорил, припугнув возможной радиоактивностью...

Что там происходило дальше, мы так и не узнали. Неожиданно всех нас охватило сильное тревожное чувство. Стало не по себе, показалось, что нужно срочно уезжать оттуда. Так мы и сделали. И хотя я и не из боязливых, но почувствовал огромное облегчение, когда мы отъехали от того места на достаточное расстояние... То же почувствовал и отец. Больше в своей жизни я никогда ни с чем подобным не сталкивался и, надеюсь, не столкнусь.

О. Г. Меньшиков, Петрозаводск

УТИНАЯ ОХОТА НЕ ОБОШЛАСЬ БЕЗ ЛЕШЕГО

Моя история произошла на самом деле, она не выдумана, и при необходимости я могу это доказать, потому что, когда она произошла, я был не один.

Это было во время перестройки. Повезло мне с двумя приятелями охотиться на уток на вечернем перелете. А смысл этой охоты, в общих словах, заключался в следующем. Утки днем гуляли на берегу, а после захода солнца летели ночевать в морской залив. Тогда-то мы их и брали. В те годы залив был настолько мелкий, что на целые километры можно было идти по тропинкам в камыше в глубь него, а вода только-только доходила до краев охотничьих сапог. Камыш и тростник росли от берега залива, достигая моря. Чем дальше от берега, тем реже и ниже становилась растительность и, наконец, превращалась в маленькие кочки, только после которых начиналась чистая вода. Именно здесь утки ночевали.

Любой охотник подтвердит из своего личного опыта, что стрелять в темноте очень трудно. Так вот собственно это да еще и тогдашнее обилие дичи нас, молодых людей, и привлекало на ночную охоту. Нормы отстрела в те годы в тех краях были высокие, но, надо сказать, редко удавалось и нам, и другим моим знакомым их выполнять, потому что, как я уже говорил, охота в темноте очень затруднена.

И вот однажды мы втроем, я и двое моих товарищей — Серега и Витька (все трое 18-летние (непьющие!) охотники), — собрались на ночной отстрел уток. Мы втроем забрались на большую кочку, разложили патроны (чтобы в темноте знать, какие берешь) и стали ждать. Ветра не было.

Когда начало темнеть и утки со всех сторон потянулись над нашими головами, мы были заняты только стрельбой и забыли обо всем на свете. Быстро темнело. Видимость ухудшалась с каждой минутой, и поэтому, сидя на кочке, мы все трое постоянно оглядывались по сторонам, опасаясь пропустить очередную дичь. Оглянувшись в очередной раз, Серега, сидевший рядом, вдруг сказал мне негромко: «Сзади старик какой-то появился. Рыбак, наверное. Смотри, осторожней стреляй, его не зацепи. А я Витьку предупрежу».

Я быстро оглянулся. На кочке, которая находилась позади нас, стоял и смотрел на нас незнакомый дед. Запомнились его седая борода, белая длинная рубаха и темные брюки, заправленные в светлые шерстяные носки. Сапог не было — это я разглядел. А небо над головой так и пело от свиста бесчисленных утиных крыльев, и, помнится, только одна мысль мелькнула между выстрелами: «Нашел дедуля место для рыбалки! Тут шесть стволов во все стороны бабахают, а он со своей рыбой! Ловить больше негде, что ли? Хорошо, хоть Серега предупредил...»

Неожиданно я почувствовал на себе пристальный взгляд Сергея. Глянув в его сторону и увидев в полутьме его широко раскрытые от удивления черные глаза, я словно услышал его мысль, одновременно поразившую и меня: «Как же он попал сюда? Лодка здесь не пройдет, да и где она — его лодка? А на ту кочку — только через нас!»

Как по команде мы оба одновременно обернулись назад. Кочка позади нас была пустой! Конечно, если бы я был один, можно было бы считать, что этот бородатый дед просто плод моего воображения. Но ведь и Серега видел!

Решено было не мешкая собираться и как можно скорей двигаться к берегу — не до охоты стало! И, честно говоря, никогда я не чувствовал себя столь неуютно, как во время того двухчасового ночного перехода через камыши к берегу. Только когда мы вышли на твердую землю, появилось некоторое спокойствие, и мы стали пытаться объяснить друг другу, куда же девался дед и как он вообще мог туда добраться в своих шерстяных носках!

Уж конечно, я уточнил у Сереги, что видел он, и наши впечатления, естественно, совпали. И поэтому мы так и не смогли объяснить себе то, что нам пришлось тогда увидеть. В версию о том, что это был леший или кто-то еще из этой братии, я поверить все-таки не решусь.

М. Н. Гурин, Воронежская обл.

Начните свой день с молитвы

«Отец небесный, благодаря Тебе мы не чувствуем себя одинокими в этом мире. Ты послал к нам Сына своего единородного. Он пострадал за нас и спас нас. Господи, прости нас и научи нас молиться, умножь в нас веру, помоги нам быть Твоими детьми. Услышь нас. Просим во имя Иисуса Христа. Иисус пришел из мира Божьего в этот мир. Он указывает нам рукой несущей печать своей любви — след от гвоздя».

Валентина Васильевна Перчун, Красноярск

Намотай на ус

ШНУР ПРИВЛЕЧЁТ УДАЧУ

Возьмите нитки различных цветов. Красный цвет олицетворяет силу, власть и влияние, фиолетовый — богатство, синий — исполнение мечты. Сплетите из них небольшую косичку, концы которой соедините вместе так, чтобы получился браслет. Носите его на щиколотке левой ноги. И еще, чтобы удача сопутствовала вам и финансовые потоки никогда не истощались, соберите в зеленый мешочек все металлические монеты, которые сейчас в обращении (старинные не подойдут). Повесьте этот талисман в помещении, где вы ведете свои дела или проводите большую часть времени.

ДУШЕВНЫЕ МУКИ НЕ ЛЕГЧЕ ФИЗИЧЕСКИХ

Душевные муки болью отдаются во всем теле, а после перенесенного стресса многие заболевают. Вы в это не верите? Зря, ведь последние исследования доказали скептикам, что душа действительно может болеть. Ученые пришли к выводу, что мозг не видит никакой разницы между болью душевной и физической. Физическая боль от удара по телу и чувство одиночества одинаково активизируют обе зоны мозга — вторичную соматосенсорную и островковую кору. Душевная боль от утерянной любви активирует регионы мозга, которые ответственны за ощущения физической боли.

Тестик

Ну вот и день рождения...

Как оценивает жена ваше поведение в день ее рождения.

Дома:
— ты убрал постель (+2);
— ты убрал постель, но забыл положить декоративные подушки (0);
— ты бросил покрывало на смятые простыни (-1);
— ты согласился сходить в магазин ей за колготками (+5);
— ... в дождь (+8);
— ...вернулся с пивом (-5);
— ночью проверил, что это за шум в коридоре (0);
— в коридоре ничего не было (0);
— ...все-таки что-то было (+5);
— ты швырнул в это что-то тапку (+10);
— это оказалась ее собачка (-10).

На вечеринке:
— ты торчишь рядом с ней весь вечер (0);
— постоял, потом присоединился к коллеге (-2);
— ее зовут Ира (-4);
— Ира стройнее (-6);
— у нее больше грудь (-8).

В кинотеатре:
— ты повел ее в кино, которое она любит (+4);
— ты повел ее в кино, которое ты ненавидишь (+6);
— ты повел ее в кино, которое ты любишь (-2);
— фильм «Мертвый полицейский-9» (-3);
— полно сцен, как киборги пожирают людей (-9);
— наврал ей, что это английский фильм про любовь и детей (-15).

На вопрос «Выгляжу ли я толстой?»:
— ты замешкался (-10);
— спросил: «Где?» (-35);
— другой ответ (-20).

Если вы набрали 40 очков: у вас есть один недостаток — вы часто врете.

Другое количество ответов говорит о том, что вы нормальный мужчина и испытываете тайное облегчение, просыпаясь на следующее после дня рождения утро.

ТОЛЬКО НАШИ ДЕВУШКИ МОГУТ ЧАС КРАСИТЬСЯ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ВЫНЕСТИ МУСОРНОЕ ВЕДРО.

Если вы можете...

... начать свой день без кофеина, быть жизнерадостным и не обращать внимания на боли и недомогания, удержаться от жалоб и не утомлять людей своими проблемами, есть одну и ту же пищу каждый день и быть благодарным за это;

... понять любимого человека, когда у него не хватает на вас времени, пропустить мимо ушей обвинения со стороны любимого человека, когда все идет не так не по вашей вине, спокойно воспринимать критику, относиться к своему бедному другу так же, как и к богатому, обойтись без лжи и обмана;

... бороться со стрессом без лекарств, расслабиться без выпивки, заснуть без таблеток, искренне сказать, что у вас нет предубеждений против цвета кожи, религиозных убеждений, сексуальной ориентации или политики...

Значит, вы достигли уровня собаки.

Караул!

Молодец, зятёк!

У МЕНЯ, БАБЫ, ЗЯТЬ ЗОЛОТОЙ. ОБХОДИТЕЛЬНЫЙ. ВАМ О ТАКОМ И НЕ МЕЧТАТЬ!

Вот взять тебя, Верка. С тобой твой зять как обращается? Так и норовит уесть, поприжать, где только можно, пральна грю? Выпьет — по квартире с топором гоняется. Мне через стенку слыхать. Первые-то двадцать лет, конечно, ты его жучила. А теперь вот сама пристарилась, а он в силу вошел. Закон природы. У всех так. Тоньку вон не гоняет, конечно, но не люби-ит! Слово не дает сказать со всем своим презреньем. Все видят.

Мой не такой, бабы! Вот у тебя, Верка, на метро работает — хоть раз бесплатно прокатил? А тебе, Тонька, хоть разочек из своей гранитной мастерской привез чего? То-то и оно!

А мой — все мама да мама! «Приходите, мама, ко мне на работу. Совершенно забесплатно». Он у меня, бабы, сторожем в зоопарке трудится. Встретит со всем обхождением, все покажет. Вчера клетку с тиграми открыл — пройдите, мол, погладьте зверушек, мама! Вам будет интересно-о!.. Сегодня верхом на носороге катал. А завтра попросил сапоги надеть, чтобы ноги не замочить. Мы завтра, бабы, крокодилов кормить будем. Где вы еще такого заботливого найдете?..

Евгений Обухов

Рассказик

Мужик другу жалуется: «Все! Ухожу от жены. Она проводит с моим соперником все больше времени...Ей с ним интереснее, он много рассказывает, хорошо поет...» — «А ты не пробовал поговорить с ним по-мужски?» — «Это как?» — «Ну морду набить, что ли...» — «Телевизору?»

Анекдоты

— Хозяюшка, смотри, Сидоров уснул прямо в твоем салате «Мимоза».
— Ой, ну хоть кому-нибудь этот салат понравился.

***

Тесть — зятю:
— Нравится теща?
— Нравится.
— Сработаемся, значит, мы с тобой. Люблю людей с чувством юмора.

***

— Как там твой алкаш? Опять ночами деньги по ресторанам просаживает?
- Нет! Я с ним серьезно поговорила — и он теперь не пьет, не курит, по ресторанам не ходит! Лежит себе тихонечко в реанимации...

***

— Гриша, что-то тебя не видно. Где пропадал?
— Под капельницей сидел.
— Сердечник?
— Самогонщик.

***

Сидят два специалиста по компьютерной графике, смотрят навороченный блокбастер с кучей компьютерных эффектов.
— Вась, ну ты посмотри на этого монстра, чего они гонят? Такое на компе не сделаешь, это точно вживую снимали!

***

Если у ребенка шило в попе, то куда его вести — к хирургу или невропатологу?

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 30.

А	П	Е	Л	Ь	С	И	Н	■	Ш	■	В	■
■	Р	■	Е	■	Е	■	А	М	Е	Т	И	С	Т
Б	О	Л	Г	А	Р	И	Н	■	Р	■	Ц	■	Р
■	З	■	А	■	Е	■	С	В	И	Н	И	Н	А
П	А	Т	Р	О	Н	■	У	■	Ф	И	Н	А	Л
■	■	Ю	■	Б	А	Р	К	А	■	К	■	Л	■
П	О	Д	В	О	Д	А	■	■	Г	О	Р	О	Х
■	■	О	■	Д	А	Д	О	Н	■	Н	Е	Г	А
В	Ы	Р	Е	З	■	А	Р	О	Н	■	К	■	З
О	■	■	■	И	П	Р	И	Т	■	П	А	П	А
Л	О	Б	А	Н	■	■	К	А	Ю	Р	■	Р	■
А	■	Е	■	С	П	А	С	■	К	И	Р	О	В
П	Е	Р	Е	К	У	С	■	З	О	Л	О	Т	О
Ю	■	Е	■	И	С	С	А	■	Л	И	М	О	Н
К	И	Т	А	Й	К	А	■	Г	А	В	А	Н	А

Ох уж эти женщины!

Просто кудесник

НУ ВОТ! СОВЕРШЕННО ДРУГОЕ ДЕЛО! ВОТ ЧТО ЗНАЧИТ МУЖЧИНА В ДОМЕ!..

Василий хотел бутербродов и любви. Именно в такой вот последовательности. И потому скрипел зубами и табуретом, наблюдая, как Светлана мучает батон хлеба.

Светлане хотелось серьезных отношений и пожаловаться на тупость ножей.

— Ножи совсем тупые, — вздохнула она. — Вот что значит мужчины в доме нет.

— Есть брусок? — вскочил Василий в благородном порыве.

— Есть, конечно, — выдала Светлана требуемое и приготовилась умиляться мужской работе.

Василий сноровисто точил ножи по одному, отмечая заточку каждого фразой:

— А ну-ка попробуйте — как теперь?

Светлана резала хлеб и колбасу и ахала:

— Ну вот! Совершенно другое дело! Вот что значит мужчина в доме!

Василий от похвал смущался, гордился собой, бормотал: «Какие пустяки» и скрипел табуретом.

— Как невыносимо скрипит этот табурет! — сказала Светлана и продолжила многозначительно: — Вот если бы мужчина в доме... А еще розетка там... — смущалась Светлана.

— А отвертка? — подбрасывало Василия.

— Ух ты! — восхищалась Светлана.

— Пустяки, — смущался Василий.

— Дверца шкафа там... — намекала Светлана, что без мужчины в доме совсем уж никак.

Василий стучал молотком, доказывая, что в постоянном мужчине нет надобности. Достаточно пригласить в гости кого-то рукастого.

— У вас прям золотые руки! — восхищалась Светлана.

— Ну что вы! — отнекивался Василий, чавкая бутербродом. — Вы бы и сами могли. Надо только не бояться пробовать. Мужики они чего, умеют все? Они не боятся пробовать починить.

— Поздно мне уже учиться, — вздохнула Светлана. — Возраст уже. Болячки всякие. Поясница болит...

— Что ж вы молчите?! — воскликнул Василий и стукнул Светлану молотком по спине.

— Ой! — удивилась Светлана. — Что это вы?

— Легче, правда? — напросился на комплимент Василий.

— Ой, и вправду, — удивилась Светлана. — Не болит больше. Вы просто чудотворец.

— Да пустяки, — засмущался Василий. — Вы бы и сами...

— И колено у меня ноет. Вот что значит мужчины в доме нет, — намекнула Светлана.

Василий ударил молотком по колену.

— А теперь как? — спросил он.

— Ой. Прям чудо какое-то, — обрадовалась Светлана. — С желудком вот тоже...

— Скальпель есть? — вскочил Василий. — Щас мы его мигом...

— И глаза чего-то, — вздохнула Светлана.

— Фу, дел на пять минут, — вскочил Василий. — Поправим сейчас все. Грудь подтянем опять же. С талии чуток уберем.

— Вы такой же как все! — вспомнила о приличиях Светлана. — Вам лишь бы грудь! Идите вон отсюда, подлец!

— Ага. Понял, понял, — вскочил Василий и ударил Светлану молотком по голове. — Ну как теперь? Легче?

— Ага. Вы прям кудесник! — восхитилась Светлана и начала раздеваться...

Рассказик

Умер портной Лева. Прошло время, и его жена Циля решила выйти замуж за русского. Выбрала высокого красивого блондина Ивана. Первая брачная ночь, легла она в кровать, заходит Иван. Разделся, стал возле зеркала. Сложил кулак, как гирю: «Скажи, Циля, а у твоего Левы были такие кулаки?» — «Нет, не было». Он бицепсы сдавил и говорит: «Скажи, Циля, а у твоего Левы были такие сильные бицепсы?» — «Нет, не было». Поворачивается боком: «Циля, а у твоего Левы были такие сильные ноги?» — «Слушай, Иван, за то время, что ты здесь крутишься, мой Лева осчастливил бы меня два раза и сшил дамское пальто!»

Тьфу-ты ну-ты

Оскорбил...

Мой друг Валера работает в милиции. Однажды рассказал, как в отделении разбирали дело: гражданка Н. напала на гражданина С. и в порыве гнева расцарапала ему физиономию. На вопрос следователя: «Почему вы это сделали?», она ответила, что гражданин С. шел за ней и всю дорогу повторял одну и ту же оскорбляющую фразу: «И жопы-то нет!»

В итоге оказалось, что гражданин С. шел домой с собеседования, где ему отказали в приеме на работу, ссылаясь на отсутствие опыта. Переживая по поводу данной ситуации, он повторял одну фразу: «Ишь, опыта нет!»

Александр Р., Кисловодск

Помогите, доктор!

КАКОЙ ДУРАК?

В стоматологической поликлинике. Зубной врач заглядывает пациенту в рот и вслух ужасается:

— Какой дурак тебе так зубы вставил?

— Десять лет назад вы сами!

ОЙ, ДЕЛА МОИ ПЛОХИ!

На приеме сурдолога (врач, лечащий глухоту, подбирающий слуховые аппараты) первым делом надо промыть пациенту уши. Бывает так, что человек многие годы страдает от плохого слуха, а когда приходит к доктору, то оказывается, что у него просто серные пробки, после удаления которых к человеку возвращается слух. И вот один дедушка пришел к врачу «сдаваться», за слуховым аппаратом. Промывает доктор ему одно ухо, а дедуля горестно вздыхает:

— Да, плохи мои дела, видно, опухоль мешает!

— Почему? Наоборот, все в порядке!

— Ну как же, если в левое ухо воду вливают, то она должна вытекать из правого, а если нет — значит, опухоль выросла и мешает!

НЕПОНЯТЛИВАЯ

Доктор объясняет пациентке:

— Чтобы сдать анализ крови на биохимию, возьмите 20-граммовый шприц и бахилы.

Та просит в аптеке:

— Мне шприц и 20-граммовые бахилы.

В. Стародубцов

								Тонкая ткань		Мэр на Диком Западе		На экране он Бальзаминов	Донный на сейнере
Цитрус		Житейская...		Автор «Веселой вдовы»		Песня под лютню							
								Камень в перстне		Марка фотокамеры		Обязательный платеж	
Европеец		Английские Романовы		Спел про глаза напротив		Мясо							
						Радиолокатор		Конец чего-либо					
Деталь токарного станка	Конная повозка		Деревянная баржа						Бобовое растение		Перл в США		Бандитский «офис»
							Похож на гну	Соль в клавире					
Искусственный язык	Наше декольте		Пушкинский царь						Блаженство				
					Мужское имя (франц.)					Скопление энергии		Элементарная частица	
	Родня кефали	Французская тюбетейка	Горчичный газ						Отец / Вяленая рыба				
					Команда из ЦУПа	Погонщик лаек / Лента В. Соловьева					Соперник «Ювентуса»		Деньги азиатской страны
	Прием пищи на ходу		Шедевр Ф. Грека					Он же Сережа Костриков					
							Драгметалл из таблицы Менделеева						
	Базарный конкурент ракета		Город под Пензой					Миллион (жарг.)					
							Столица Кубы						

Ответы на стр. 28

ЕДИНСТВЕННЫЙ ОРГАН МУЖЧИНЫ, КОТОРЫЙ НЕ МЕНЯЕТ ТВЕРДОСТИ И ДЛИНЫ ПРИ КРИКАХ ЖЕНЫ, – ЭТО ПУЛЬТ ОТ ТЕЛЕВИЗОРА.

Рассказики

Звонок на радио из клиники: «Поставьте, пожалуйста, песню про амнезию и инфаркт!» — «А название у нее какое?» — «Ой, не помню, но там есть слова: «Позабыто все на свете, сердце замерло в груди».

***

Жених с невестой обсуждают будущую совместную жизнь: «Обещай мне, милый, что ты откажешься от покера». — «Да, любимая». — «И от курения». — «Да, моя киска». — «И от пива». — «Это все?» — «А от чего еще ты думаешь отказаться?» — «Думаю, от женитьбы».

***

Мужик приходит в аптеку, подходит к витрине с презервативами и говорит аптекарше: «Дайте мне такие, чтоб я к вам за памперсами не приходил».

Солнечные лучи не дадут разыграться хандре

ОВЕН
(21.03–20.04)

Один за всех и все за одного — вот ваш девиз в этот период. С таким подходом к жизни вам не страшны никакие неприятности со стороны соседей или недоброжелателей. Выезжая за город на шашлычок, не забывайте, что в жару тоже легко можно подцепить простуду. Будьте внимательны к себе и здоровью близких людей. Настой веточек, листьев и ягод малины повысит защитные силы организма. Пейте вместо чая.

ТЕЛЕЦ
(21.04–20.05)

В ближайшие дни вам покоя не видать. Старайтесь не планировать крупные покупки, не подписывайте никакие важные бумаги. Особенно важно следить за здоровьем. Укрепит иммунитет настой чистотела. Столовую ложку травы залейте стаканом кипятка. Пейте в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день в течение двух недель.

БЛИЗНЕЦЫ
(21.05–21.06)

Многим придется нелегко. Надо будет приложить массу сил и энергии, чтобы хоть как-то сдвинуть ситуацию с мертвой точки. Воспользуйтесь помощью родных людей. Работа без передышки и отдыха может привести к тому, что силы вас быстро покинут. Чтобы отдалить этот неприятный момент, не надо пить литрами кофе, воздержитесь, особенно в жару, от употребления спиртных напитков.

РАК
(22.06–22.07)

Скорее в отпуск! Хватит киснуть в четырех стенах! Пока солнце греет, гоните прочь хандру и нерешительность! Подчинитесь своим желаниям и планам. Смело отправляйтесь на море или поезжайте в гости даже без приглашения. Если не дает покоя сильная потливость ног, можно приготовить ванночку с отваром коры дуба (50 г на 3 литра воды) или настоем шалфея и крапивы. Принимая такие ванночки ежедневно, можно решить эту проблему.

ЛЕВ
(23.07–23.08)

Ваши мечты начнут сбываться. Дела, которые были начаты некоторое время назад, начнут приносить прибыль. На каждом шагу вас будут подстерегать приятные неожиданности. Не забудьте поделиться радостными событиями с детьми, они давно мечтают поболтать с вами и обсудить планы на будущее. Портит настроение боль в желудке?

Неблагоприятные дни

21 ИЮЛЯ – С 10 ДО 12 ЧАСОВ
26 ИЮЛЯ – С 13 ДО 14 ЧАСОВ
28 ИЮЛЯ – С 16 ДО 18 ЧАСОВ
1 АВГУСТА – С 17 ДО 20 ЧАСОВ

Взбейте яйцо, добавляя по 1 ст. ложке сахарной пудры и оливкового масла. Пейте смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды, пока желудок не перестанет беспокоить.

ДЕВА
(24.08–22.09)

Многим Девам захочется петь и танцевать. Не исключено, что вы запишетесь в кружок народной самодеятельности, займетесь вязанием, макраме или вышивкой. Не отказывайте себе в этом удовольствии: хочется — делайте! Поосторожнее в переполненном общественном транспорте: могут вытащить кошелек. Вашего звонка очень ждут родители: позвоните или напишите им письмо.

ВЕСЫ
(23.09–23.10)

Холостые Весы могут встретить свою вторую половинку, а семейные — получить приятный сюрприз от своих супругов. Займитесь здоровьем, вам необходимо расслабиться, иначе легко заработаете нервный срыв. Отправьтесь на отдых, хотя бы просто в лес, в горы — подальше от будничных проблем. Чтобы успокоить нервы, выпейте стакан молока или пожуйте несколько листиков сельдерея.

СКОРПИОН
(24.10–22.11)

Постарайтесь не накапливать раздражение, а время от времени его выплескивайте, но только не на близких людей. Не выясняйте отношений ни дома, ни на работе. Вы нигде не найдете поддержки, лишь надорвете горло. Холодные напитки охладят, но могут привести к ангине. Чтобы не заболеть, кусочки прополиса величиной с ноготь медленно жуйте после еды. За день нужно сжевать не менее 5 г. Хороший прополис во рту вызывает жжение.

СТРЕЛЕЦ
(23.11–21.12)

Действуйте решительно! Следите за обстановкой, чтобы не пропустить мимо ушей нужную информацию. Предстоит серьезный разговор с человеком, влияние которого на вашу судьбу неоспоримо. Обратите внимание на здоровье. Питайтесь разумно, откажитесь от вредных привычек, больше двигайтесь. Для профилактики гриппа ешьте почаще капустный салат с подсолнечным маслом, черную смородину, пейте настой смородиновых листьев.

КОЗЕРОГ
(22.12–20.01)

Если членам семьи придет в голову привлечь вас к какой-либо работе по хозяйству, не сопротивляйтесь. Постарайтесь не изощряться в приготовлении изысканных блюд, и лучше не переедать, пожалейте свою печень. Длительный сон и свежий воздух восстановят ваши силы. При первых признаках простуды смешайте горячий чай, вино сладкое красное, толченую малину. Выпейте горячим и лягте в постель.

ВОДОЛЕЙ
(21.01–19.02)

Не старайтесь объять необъятное, делайте все по порядку, не торопясь. Больше дела — меньше разговоров. Ешьте больше фруктов и овощей. Если подхватили простуду и мучает сильная головная боль, смажьте ментоловым маслом или мякотью (лучше подогретой) лимона с кожурой лоб, виски, затылок.

РЫБЫ
(20.02–20.03)

Вам не помешает осторожность. Будьте внимательны при переходе через дорогу. Возможны травмы с серьезными последствиями, после которых придется отлеживаться не одну неделю. Не сорите деньгами, иначе можете попасться на крючок аферистам. Вам постоянно будет чего-то не хватать — открывалки для консервных банок на пикнике, салфеток за столом, плавок на пляже. Но не это главное. Главное — помните, что в мире мало вещей, которые действительно достойны наших нервов. Ведь нервные клетки не восстанавливаются!

В следующем номере

Сезонные проблемы

✔ ОТРАВЛЕНИЕ: ГЛАВНОЕ – ВОВРЕМЯ ПРОМЫТЬ ЖЕЛУДОК.

Ещё та проблема

✔ ЛЕКАРСТВА: КАКИЕ МОЖНО ПИТЬ, А КАКИЕ НЕТ.

Мифы о контрацепции

✔ ПОЧЕМУ ОТ ГОРМОНОВ ПОЛНЕЮТ?

Готовимся к зиме

✔ КАК СОХРАНИТЬ ВИТАМИНЫ В СУШЁНЫХ ФРУКТАХ.

К читателям

АВТОРЫ ПИСЕМ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В №15, ПОЛУЧАЮТ 500 РУБЛЕЙ!

З. Д. Дубинина, ст. Ессентукская, Ставропольский край

А. Н. Алленова, пос. Нижние Сосны, Ростовская обл.

В. Б. Чечкина, ст. Северская, Краснодарский край

И. А. Брызгалова, Заринск, Алтайский край

Г. Г. Чиркова, ст. Зольская, Ставропольский край

М. С. Сергеева, Ростов-на-Дону

Е. Л. Васенина, Ревда, Свердловская обл.

С. А. Канкаева, Буйнакск, Дагестан

А. А. Гаппушева, с. Красный Курган, КЧР

Г. Н. Перцова, Воронежская обл.

Г. И. Сорокина, с. Сетовка, Алтайский край

Е. К., Невинномысск, Ставропольский край

А. Я. Бакина, п/о Лунино, Пензенская обл.

Л. И. Волкова, Рубцовск, Алтайский край

Н. А. Щеклеина, с. Калиновское, Ставропольский край

Л. А. Веремеева, Волгоград

Т. К. Гегелева, Ревда, Свердловская обл.

В. Г. Пономаренко, Владивосток

Т. А. Городчанина, Пенза

М. П. Войтихович, Таганрог, Ростовская обл.

Рассказик

В больнице: «Ой, гляди-ка, мальчонку этого медсестры с утра пятый раз из операционной на каталке вывозят. Да все бегом! Бедняга, видать, экстренный случай». – «Не то слово! Самого главврача сынишка, шебутной такой! А детсад на карантин закрыли. Вот наш персонал и развлекает пацана, пока отец оперирует...»

АЙБОЛИТ. ПИСЬМА

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Письма» вы можете по любому из трёх каталогов:

Индекс газеты в каталоге «Почта России»
43839

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России»
42403

Индекс газеты в каталоге агентства «Роспечать»
19201

ЖДЁМ ПИСЕМ!

Для того чтобы получить гонорар, **обязательно заполните** печатными буквами купон, вырежьте его, приложите к письму (без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования мы не сможем перечислить вам деньги) и пришлите в редакцию по адресу: **355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.** Письмо без купона не оплачивается.

Купон

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта

Кем и когда выдан паспорт

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я СОГЛАСЕН/СОГЛАСНА, ЧТОБЫ МОЙ ДОМАШНИЙ АДРЕС БЫЛ ОПУБЛИКОВАН ☐ ДА ☐ НЕТ

«АЙБОЛИТ. ПИСЬМА»

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Главный редактор **Е. В. Ермакова**

Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-40-34**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**

Газета «Айболит. Письма» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-16213 от 13.10.2003 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Дата выхода в свет 20.07.2011 г. Подписано в печать 19.07.2011 г. в 14.00. По графику в 14.30. Тираж 76383 экз. Заказ 580. Объем 4 п. л.

© Перепечатка запрещена. **Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.**

Доп. печать обеспечивает:
Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Крос–Пресс», 13610
Новосибирск, ООО «АРГИ «Сибирь» т. (3832) 277–767 9455

Общий тираж 97008 экз.

355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru